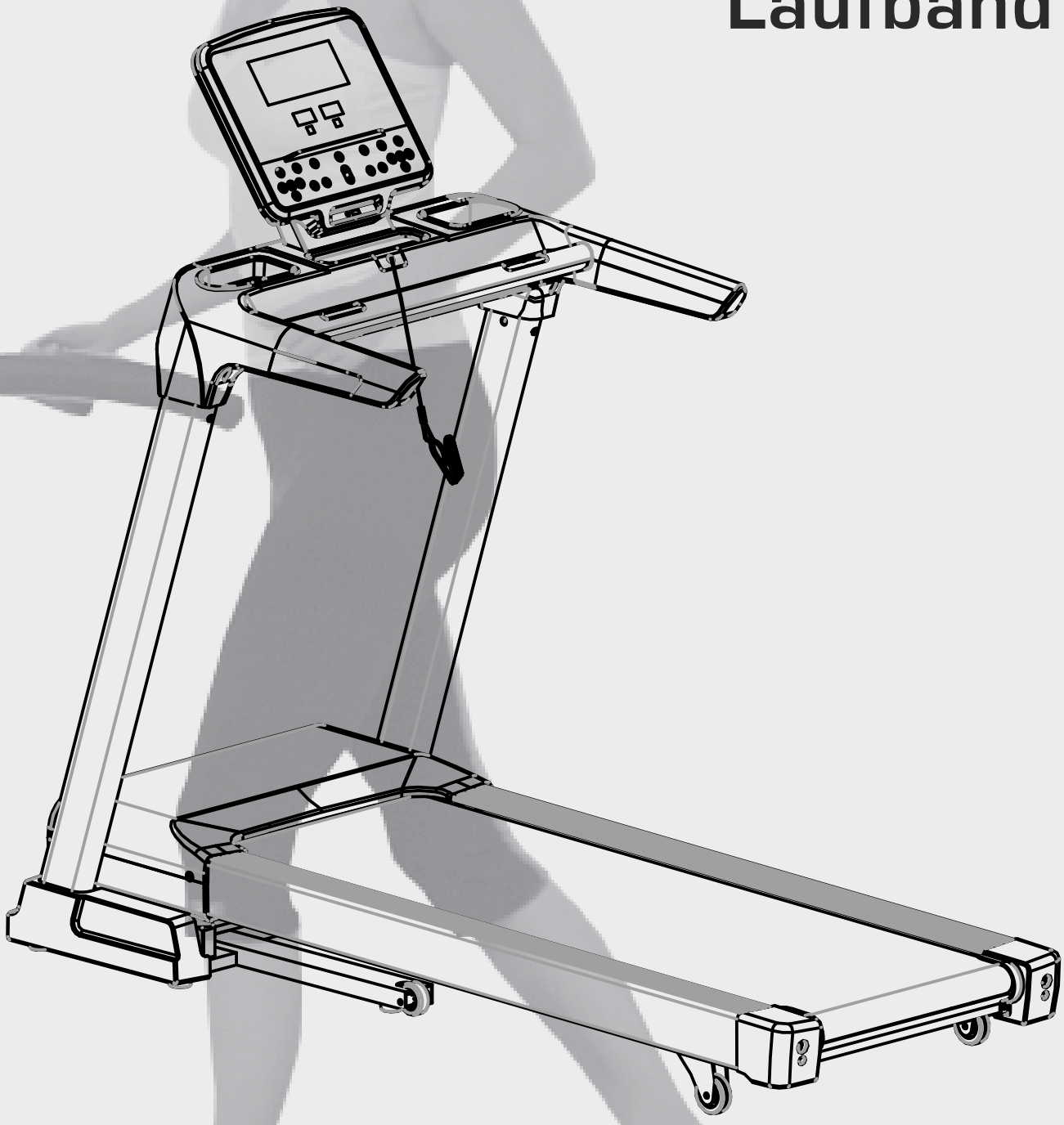
BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS®

# RUNMAXX 7.1

## Laufband



# Index


| | |
|---|---|
| Index | 2 |
| Sicherheitshinweise | 3 |
| Geräteübersicht | 4 |
| Lieferumfang | 4 |
| Montage | 5 - 8 |
| Klappmechanismus | 9 - 10 |
| Transport | 10 |
| Netzkabel | 11 |
| Sperrfunktion | 11 |
| Safety Key | 12 |
| Verhalten im Notfall | 12 |
| Pflege, Reinigung & Wartung | 13 |
| Schmierung des Laufgurtes | 14 -15 |
| Justierung des Laufgurtes | 15 |
| Nachspannen des Laufgurtes | 15 |
| Cockpit | 16 - 24 |
| Herzfrequenzmessung | 25 |
| Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung | 26 |
| Pulsmessung über Handsensoren | 26 |
| Herzfrequenzmessung über Brustgurt | 26 |
| Trainingsempfehlungen | 27 - 28 |
| Technische Details | 29 |
| Entsorgung | 29 |
| Empfohlenes Zubehör | 29 |
| Explosionszeichnung | 30 - 31 |
| Teileliste | 32 - 33 |
| Notizen | 34 - 35 |
| Gewährleistung | 36 |
| Garantiebestimmungen - private Nutzung | 37 |
| Registrieren | 38 |
| Serviceauftrag | 39 |


V1.0


**© 2018 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG**
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklich schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.
Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

# Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.
Zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

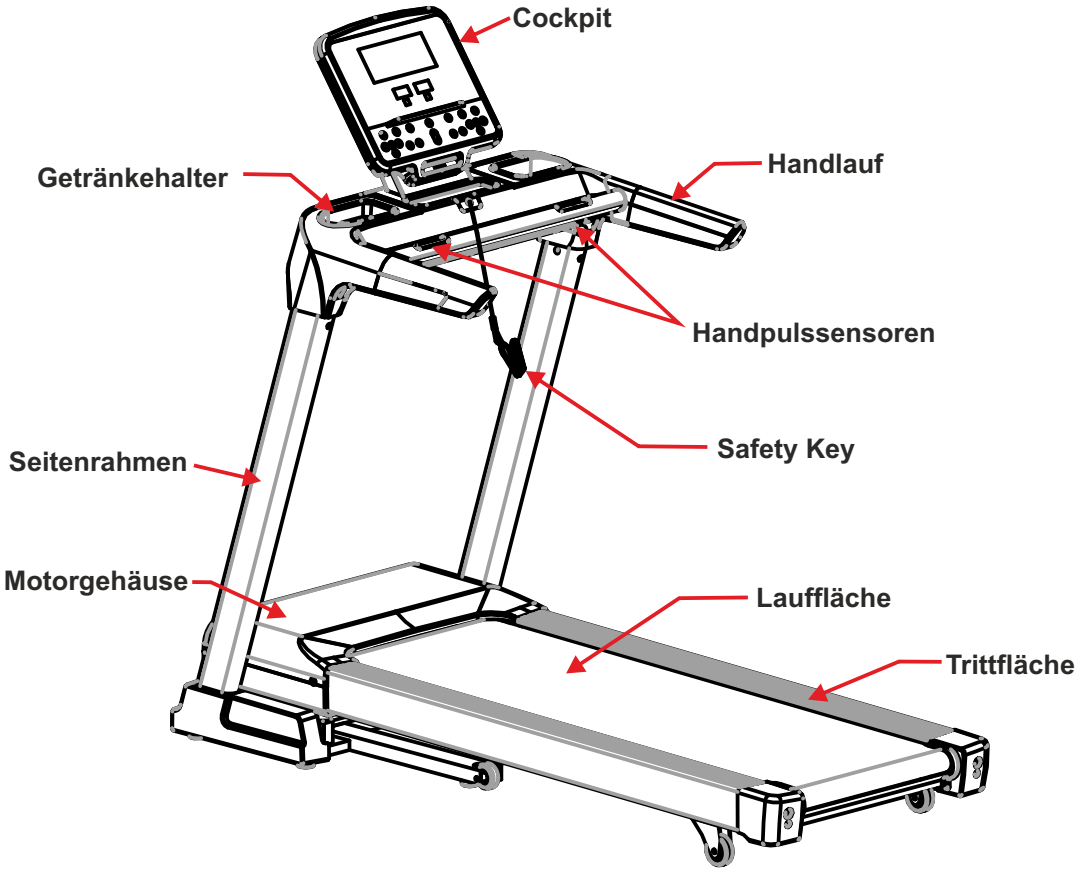
**Stromanschluss**
- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Das Ein- und Ausschalten des Trainingsgerät erfolgt ausschließlich über den ON/OFF-Schalter.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Standby-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.

**Trainingsumgebung**
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens eine Länge von 200 cm und eine Breite von 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich einen Bodenschutz (Teppichstück, Matte, etc.) dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

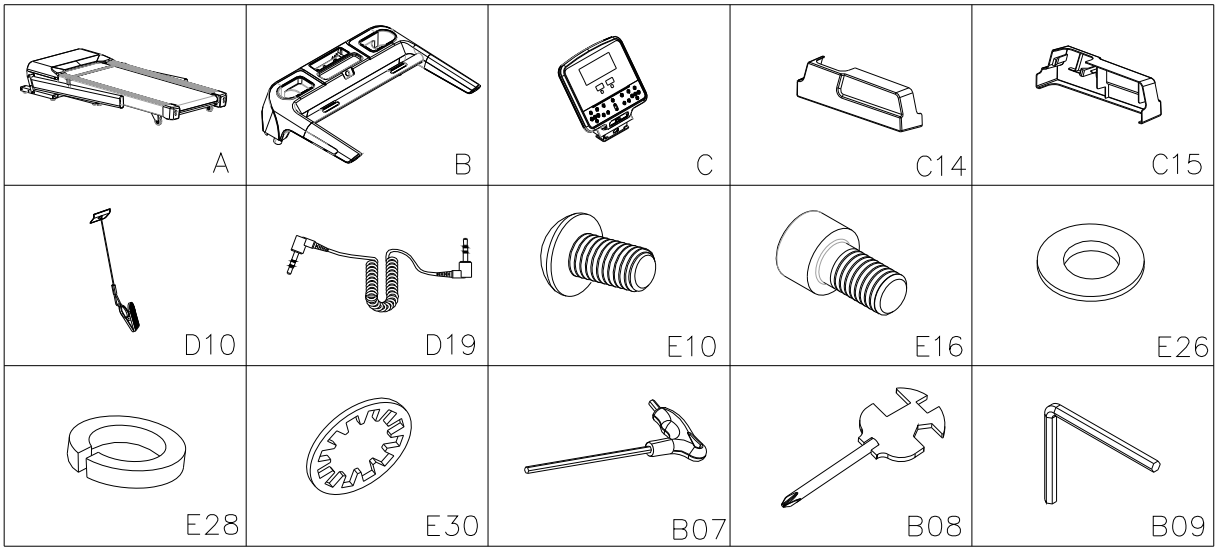
**Persönliche Sicherheitshinweise für das Training**
- Der Safety Key muss vor jeder Trainingseinheit korrekt angelegt werden.
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie den Safety Key und das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings im Laufgurt oder den Laufrollen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.
Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

## Geräteübersicht




## Lieferumfang




| Teil | Beschreibung | Menge | Teil | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|---|---|---|
| A | Hauptrahmen | 1 | E16 | Innensechskantschraube, M8x20 | 4 |
| B | Cockpitrahmen | 1 | E26 | Unterlegscheibe M8 | 4 |
| C | Cockpit | 1 | E28 | Federscheibe, M8 | 4 |
| C14 | Abdeckung, links | 1 | E30 | Zahnscheibe, M8 | 10 |
| C15 | Abdeckung, rechts | 1 | B07 | Innensechskantschlüssel, 6mm | 1 |
| D10 | Safety Key | 1 | B08 | Schraubenschlüssel/ Kreuzschlitzdreher | 1 |
| D19 | Chinch-Audiokabel | 1 | B09 | Innensechskantschlüssel, 5mm | 1 |
| E10 | Innensechskantschraube M8x15 | 10 | | | |

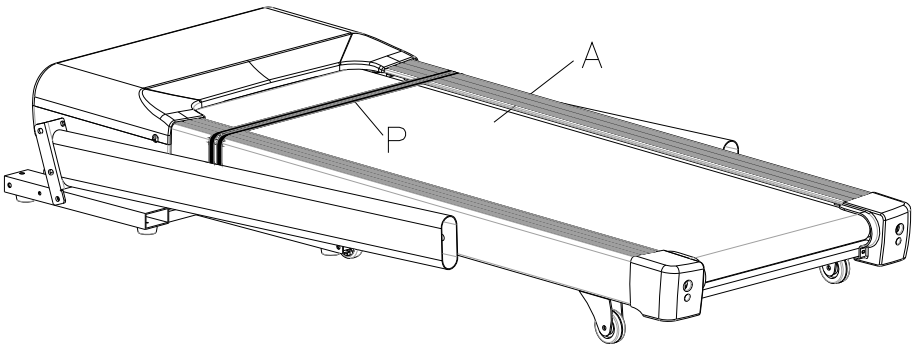
# Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor den einzelnen Montageschritten die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile.
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in keinem Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

## Vorbereitung der Montage

Packen Sie den Hauptrahmen (A) aus und stellen ihn auf die von Ihnen dafür vorgesehene Montage- bzw. spätere Nutzungsfläche. Diese sollte eben und sauber sein.

**ACHTUNG:** Entfernen Sie den Gurt zur Transportsicherung (P) erst dann, wenn Sie hierzu in der Montageanleitung dazu aufgefordert werden. Das vorzeitige Entfernen des Transportgurte (P) kann bewirken, dass die Lauffläche unkontrolliert nach oben klappt.

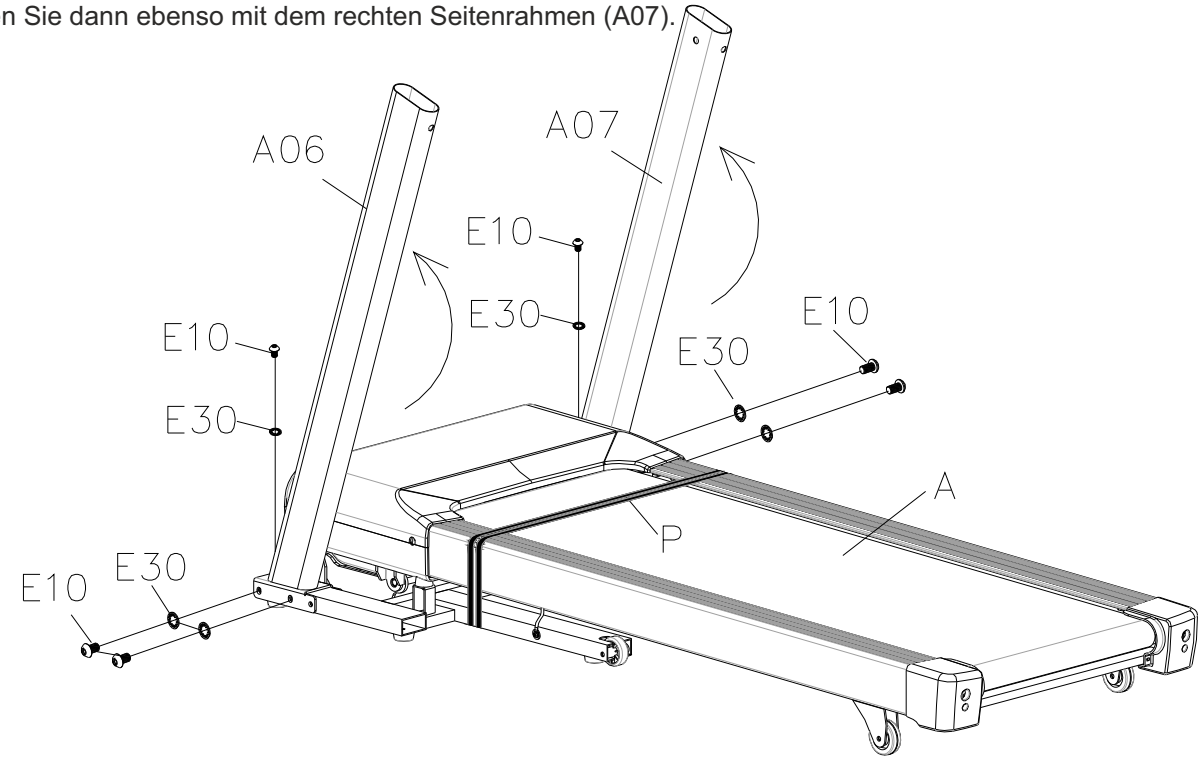



## Schritt 1 - Montage der Seitenrahmen:

Klappen Sie den linken Seitenrahmen (A06) nach oben.

Befestigen Sie den linken Seitenrahmen (A06) am Hauptrahmen seitlich mit zwei Innensechskantschrauben M8x15 (E10) und zwei Zahnscheiben M8 (E30) und von oben mit einer Innensechskantschraube M8x15 (E10) und einer Zahnscheibe M8 (E30).

Verfahren Sie dann ebenso mit dem rechten Seitenrahmen (A07).

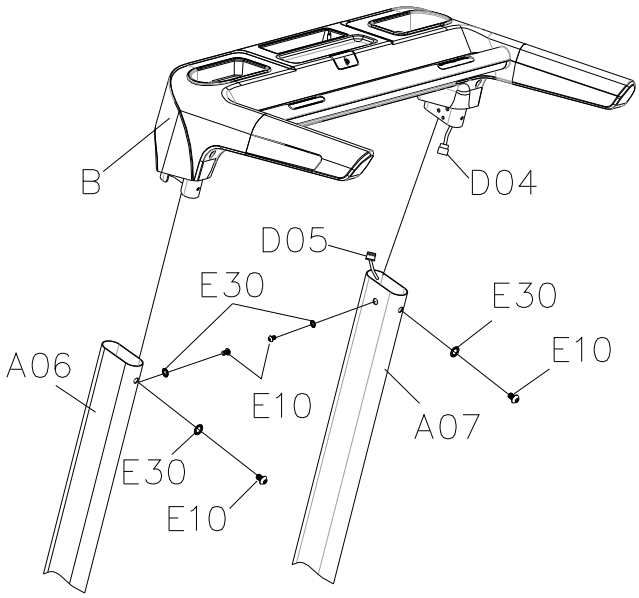


## Schritt 2 - Montage des Cockpitrahmens:

Verbinden Sie das Kabel (D05), das oben aus dem rechten Seitenrahmen ragt, mit dem Kabel (D04), das aus der rechten Aufnahme des Cockpitrahmens (B) ragt.

Setzen Sie dann den Cockpitrahmen (B) von oben in die Seitenrahmen (A06/A07) ein.
**ACHTUNG:** Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.

Befestigen Sie den Cockpitrahmen (B) pro Seite von vorne und innen mit je einer Innensechskantschraube M8x15 (E10) und einer Zahnscheibe M8 (E30) am rechten und linken Seitenrahmen (A06/A07).

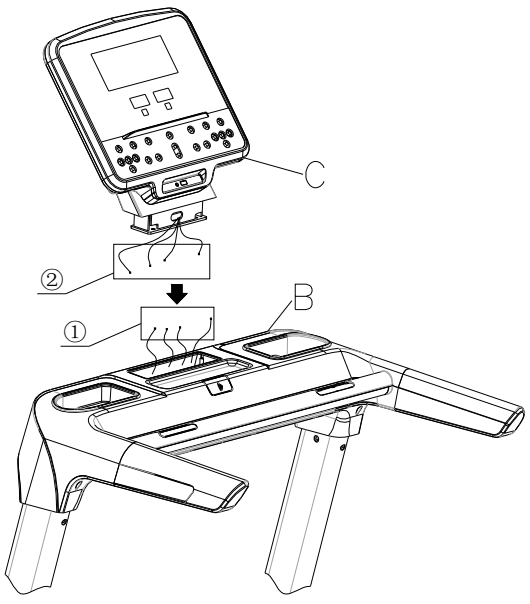


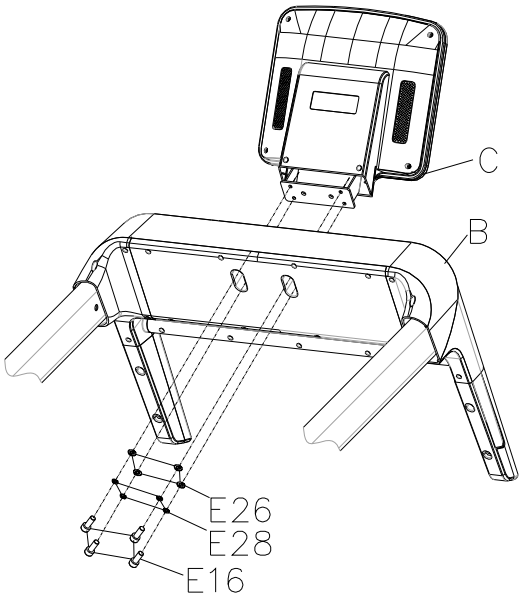

## Schritt 3: Montage des Cockpits

Verbinden Sie die Kabel des Cockpits mit den Kabeln, die aus dem Cockpitrahmen ragen.

Setzen Sie das Cockpit (C) im Cockpitrahmen (B) ein.
**ACHTUNG:** Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.

Befestigen Sie das Cockpit (C) mit vier Innensechskantschrauben M8x20 (E16), vier Federscheiben M8 (E28) und vier Unterlegscheiben M8 (E26) am Cockpitrahmen (B):

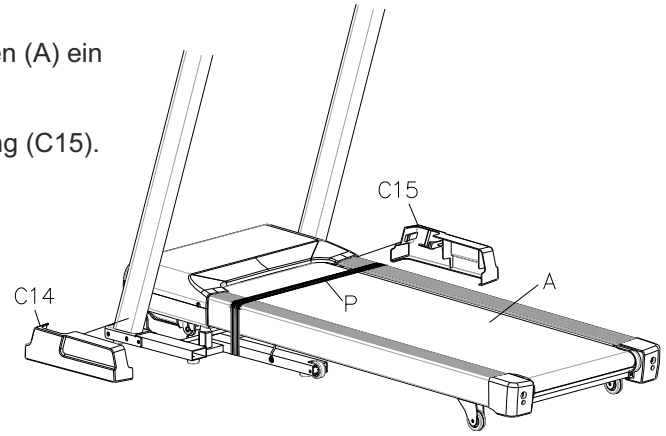


## Schritt 4 - Montage der seitlichen Abdeckungen

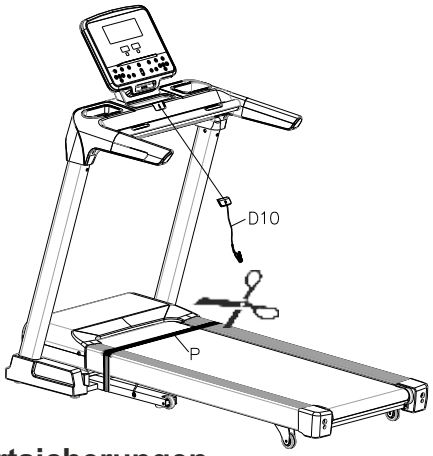
Setzen Sie die linke seitliche Abdeckung (C14) am Hauptrahmen (A) ein und drücken diese fest an.

Verfahren Sie dann ebenso mit der rechten seitlichen Abdeckung (C15).




## Schritt 5 - Einsetzen des Safety Keys

Setzen Sie den Safety Key (D10) im Cockpit (B) ein. Zerschneiden und entfernen Sie nun den Transportgurt (P).




## Schritt 6 - Entfernen der Transportsicherungen

**Schritt 6.1 - Bild 1**

Lösen Sie die Innensechskantschraube M8x15 (E10) mit dem das Stahlkabel (E) am Hauptrahmen (Position a) befestigt ist. Entfernen Sie die Innensechskantschraube (E10) sowie die Kunststoffscheibe (C27).

Klappen Sie die Lauffläche das Laufband hoch.

**Schritt 6.2 - Bild 2**

Lösen Sie die Innensechskantschraube M8x15 (E10) mit dem das Stahlkabel (E) an der Innenseite des Hauptrahmens befestigt ist. Entfernen Sie die Innensechskantschraube (E10), das Stahlkabel (E) sowie die Kunststoffscheibe (C27).

**Hinweis:** Heben Sie das Stahlkabel (E) sowie die beiden Schrauben (E10) und Kunststoffscheiben (C27) auf. Sollten Sie das Laufband aufgrund einer räumlichen Veränderung zum Transport demontieren müssen, so können Sie die Lauffläche hiermit für den Transport sichern.

**Bild 1**

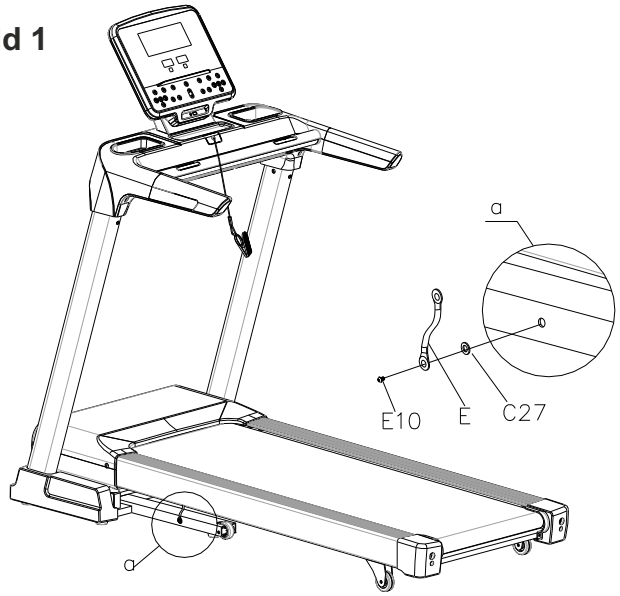
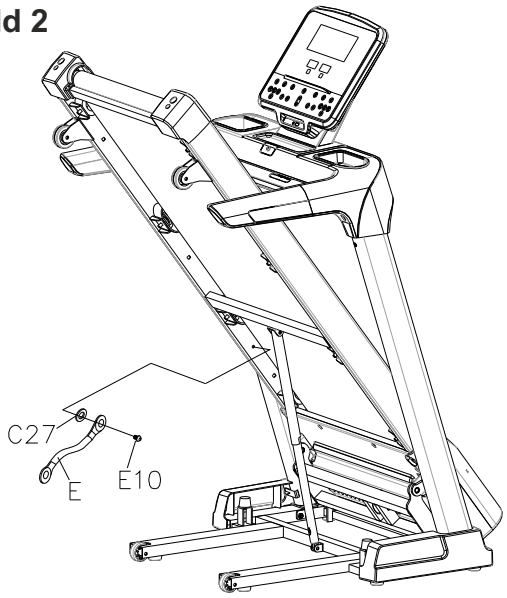


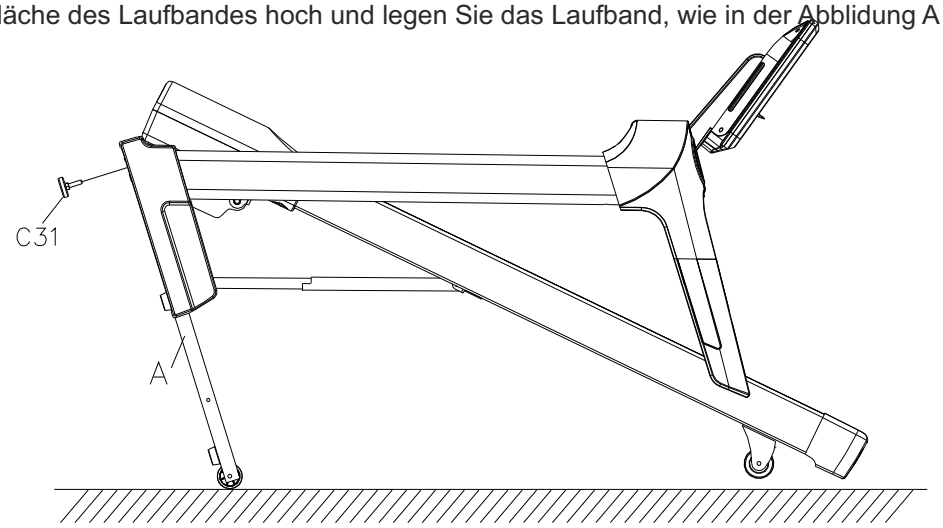

**Bild 2**



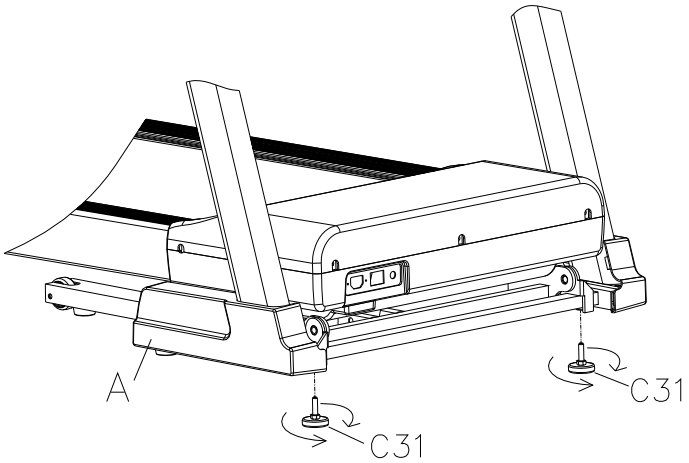
## Schritt 7 - Justierung der Standfüße

Um leichte Unebenheiten des Standortes, an dem Sie das Laufband aufstellen und benutzen möchten auszugleichen, sind die vorderen Standfüße dieses Laufbandes mit Justierschrauben zum Bodenhöhenausgleich ausgestattet.

Klappen Sie die Lauffläche des Laufbandes hoch und legen Sie das Laufband, wie in der Abblidung A gezeigt, vorsichtig auf den Boden.




Justieren Sie die beiden Standfüße (C31) so, dass das Laufband eben steht. Verwenden Sie hierzu einen passenden den Schraubenschlüssel (im Lieferumfang B08) um die Standüße (C31) zu fixieren.




## Schritt 8 - Prüfung der Schmierung des Laufgurtes

Der Laufgurt wurde werkseitig bereits geschmiert. Es besteht aber die Möglichkeit, dass die Schmierung aufgrund von Lieferzeit, Lagerungszeit und Witterungseinflüssen (warme Jahreszeit) leicht angetrocknet bis hinzu vollständig getrocknet ist.
Aus diesem Grund prüfen Sie, ob der Laufgurt ausreichend geschmiert ist und schmieren Sie den Laufgurt gegebenenfalls nach. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Schmierung des Laufgurtes“ in dieser Anleitung.

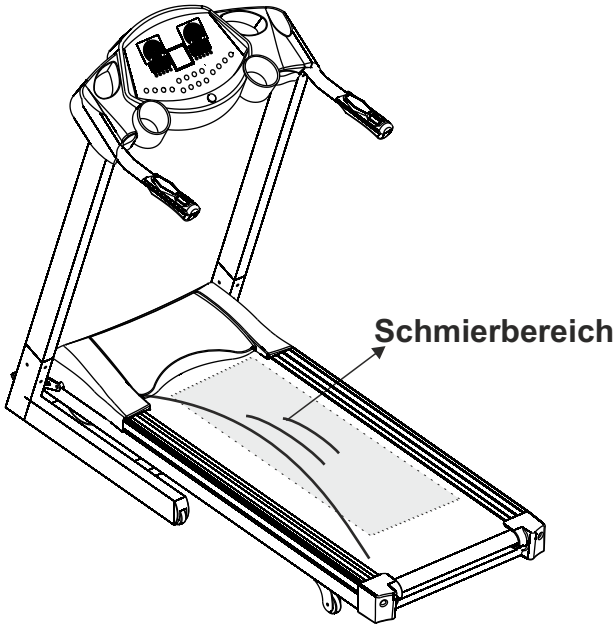
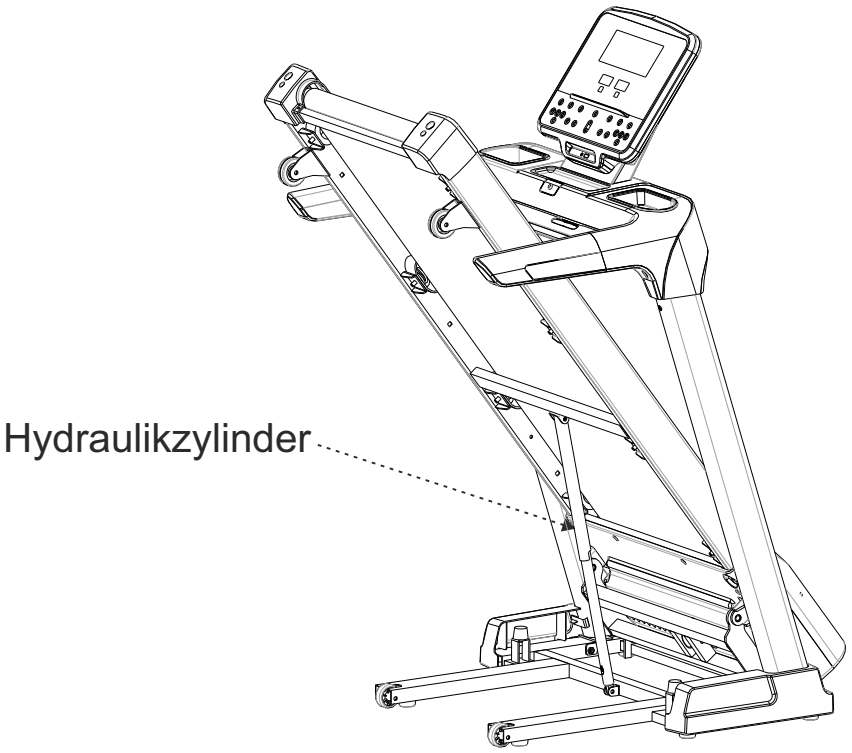


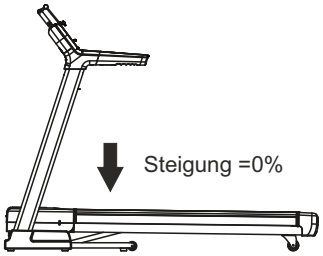

Abbildung zeigt ähnliche Laufband

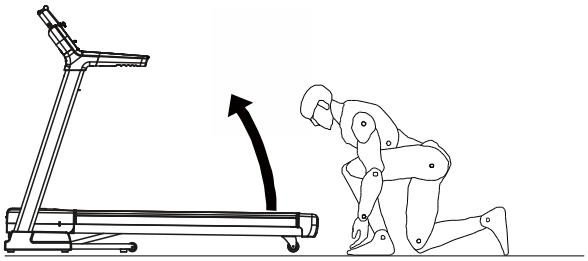
## Hydraulikzylinder

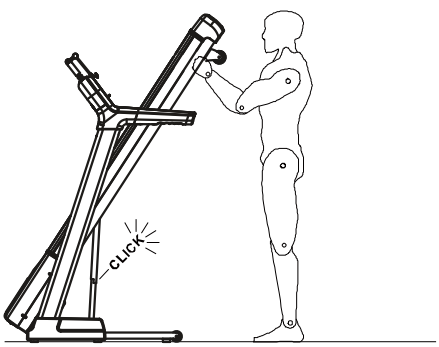
Die Basis des Klappmechanismus bilden die Hydraulikzylinder. Diese sind mit Öl gefüllt und stehen unter Hochdruck. Sollte ein Zylinder beschädigt werden, ist das sichere Klappen der Lauffläche nicht mehr gewährleistet. Tauschen Sie in diesem Fall den Hydraulikzylinder unbedingt aus, bevor Sie die Lauffläche erneut hochklappen.




Dieses Laufband ist mit einem Klappmechanismus ausgestattet. Um die Lauffläche des Laufbandes platzsparend hoch- und wieder herunterzuklappen, verfahren Sie wie nachfolgend beschrieben:






Abbildungen zeigen ähnliches Laufband

### Hochklappen der Lauffläche

Schritt 1:
Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbandes auf Level „0" heruntergefahren ist, schalten Sie das Laufband mittels des Hauptschalters aus und entfernen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

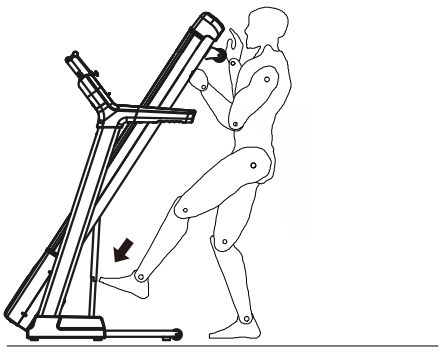
⚠ACHTUNG:
Klappen Sie niemals die Lauffläche des Laufbandes hoch, wenn die Steigung des Laufbandes nicht auf Level „0" steht und das Laufband noch eingeschalten ist.

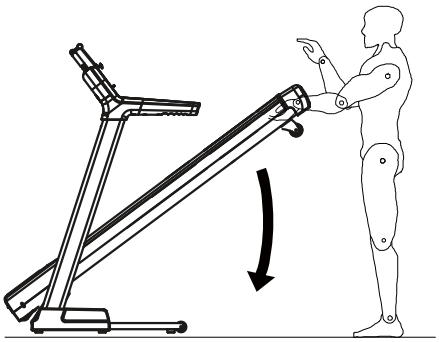
Schritt 2:
Heben Sie die Lauffläche an. Greifen Sie hierzu mit beiden Händen das hintere Ende der Lauffläche und heben Sie dann die Lauffläche nach oben.
Achten Sie hierbei immer auf einen sicheren Stand.

Schritt 3:
Drücken Sie die Lauffläche soweit nach oben, bis das Verschluss-System hörbar einrastet.

Überprüfen Sie durch leichtes Rütteln an der Lauffläche, ob das Verschluss-System eingerastet und die Lauffläche in ihrer hochgeklappten Position gesichert ist.

# Klappmechanismus





Abbildungen zeigen ähnliches Laufband

## Herunterklappen der Lauffläche

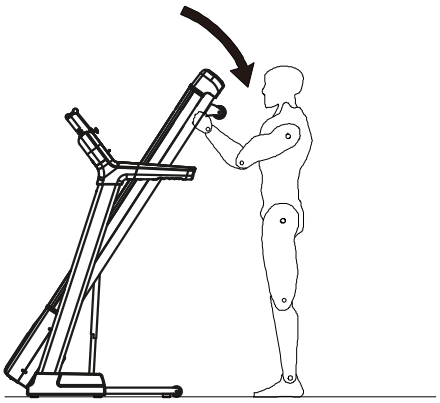
Schritt 1:
Halten Sie mit beiden Händen das hintere Ende der Lauffläche gefasst. Drücken Sie nun den Sicherungs-hebel des Verschluss-Systems mit dem Fuß nach unten um den Hebel zu lösen.
Ziehen Sie nun die Lauffläche leicht nacht unten.

Schritt 2:
Die Lauffläche ist mit einem Soft-Fold-System ausgestattet. Dieses bewirkt, dass die Lauffläche sich automatisch langsam nach unten senkt, bis sie vollständig Bodenkontakt hat. Sie sollten die Lauffläche aber niemals unbeaufsichtigt herunterklappen lassen.

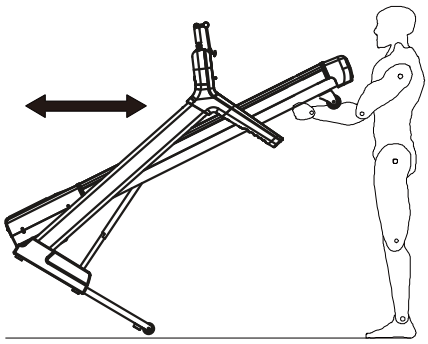
⚠ACHTUNG:
Das Hoch- und Herunterklappen der Lauffläche sollte niemals von Kindern ausgeführt werden.
Achten Sie beim Herunterklappen immer darauf, dass sich keine Gegenstände oder Lebewesen unter der Lauffläche befinden.

# Transport

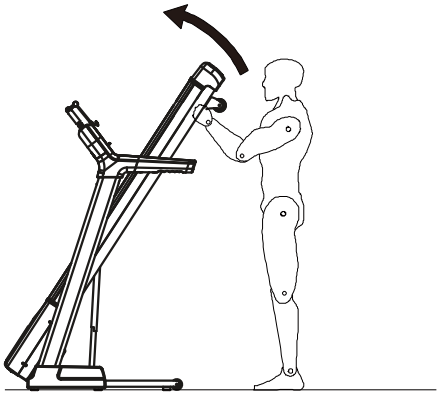
Im geklappten Zustand lässt sich das Laufband ohne großen Kraftaufwand verschieben.
Um das Laufband zu verschieben verfahren Sie bitte wie folgt:



**Schritt 1**



**Schritt 2**



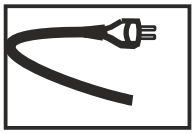
**Schritt 3**

Abbildungen zeigen ähnliches Laufband

**Schritt 1**
Entfernen Sie das Stromkabel aus der Steckdose. Klappen Sie die Lauffläche wie im Kapitel „Klappmechanismus“ beschrieben nach oben. Fasse Sie dann die Lauffläche am oberen Ende rechts und links mit den Händen an und ziehen Sie die Lauffläche soweit zu sich, bis das Gewicht des Laufbandes von den Transportrollen getragen wird.
Achten Sie hierbei auf einen sicheren Stand.
**Schritt 2**
Nun kann das Laufband ohne großen Kraftaufwand verschoben werden.
Achten Sie beim Verschieben des Laufbandes immer darauf, dass keine Gegenstände oder Lebewesen im Weg sind.
Achten Sie immer darauf, dass Sie während des Verschiebens einen sicheren Stand haben.
**Schritt 3**
Um das geklappte Laufband wieder sicher abzustellen,
heben Sie die Lauffläche soweit an, bis der vordere Basisrahmen komplett auf dem Boden steht.

**⚠ACHTUNG:**
Der Transport des Laufbandes sollte nur von erwachsenen Personen ausgeführt werden.

# Netzkabel



**Netzkabel**
Verbinden Sie die Kupplung des Netzkabels mit dem entsprechenden Stecker am Laufband. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit einer Steckdose.

⚠ Das Gerät darf nur an vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Laufbandes keine Mehrfach-steckdosen. Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen müssen, so muss dies den VDE-Richtlinien entsprechen.

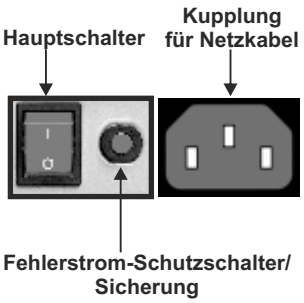



Abbildung kann modellbedingt abweichen

**Hauptschalter**
Der Hauptschalter befindet sich neben dem Netzanschluss an der Vorderseite des Laufbandes. Über diesen Schalter wird dass Laufband ein- bzw. ausgeschaltet.

Schalterstellung „I“ = Laufband eingeschaltet

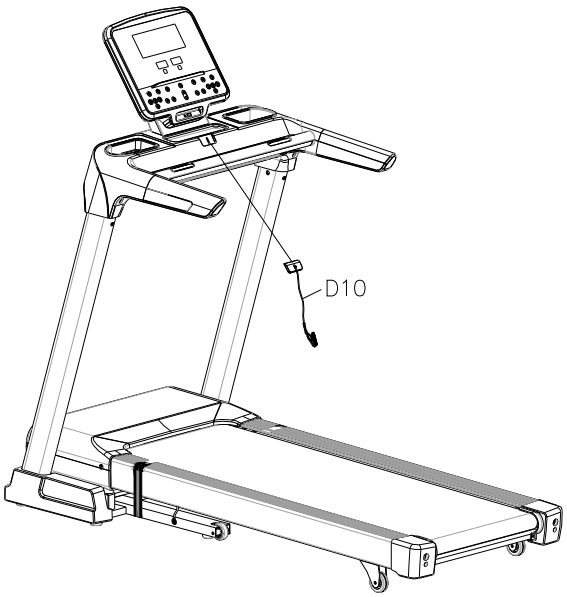
Schalterstellung „0" = Laufband ausgeschaltet

**Fehlerstrom-Schutzschalter (modellabhängig)**
Um das Laufband vor Schäden, die durch eine Überspannung des Stromnetzes entstehen können, zu schützen, befindet sich neben dem Hauptschalter an der Vorderseite der Motorabdeckung ein Fehlerstrom-Schutzschalter.Dieser Schalter springt bei einer Überspannung heraus und unterbricht den Stromkreis, d.h. das Laufband wird komplett abgeschaltet. Wenn dieser Fall eintritt, schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter aus und ziehen das Netzkabel aus der Steckdose. Drücken Sie nun den herausgesprungenen Fehlerstrom-Schutzschalter wieder hinein. Verbinden Sie jetzt das Netzkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter wieder ein.

**Sicherung (modellabhängig)**
Um das Laufband vor Schäden, die durch eine Überspannung des Stromnetzes entstehen können, zu schützen, befindet sich neben dem Hauptschalter an der Vorderseite der Motorabdeckung eine Sicherung.
Diese unterbricht im Falle einer Überspannung den Stromkreis, d.h. das Laufband wird komplett abgeschaltet. Wenn dieser Fall eintritt, schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter aus und ziehen das Netzkabel aus der Steckdose. Prüfen Sie die Sicherung und tauschen Sie dieses gegebenenfalls aus. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter wieder ein.

# Sperrfunktion

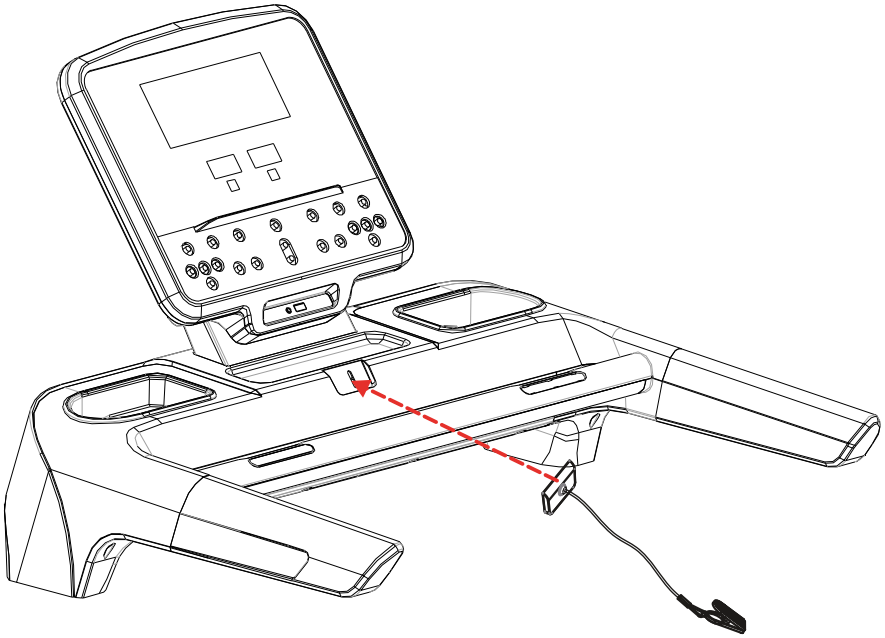
Um das Laufband vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und den Saftey Key (D-10).
Bewahren Sie diese, getrennt vom Laufband, an einem sicheren und für Unbefugte, wie z. B. Kinder unzugänglichen Ort auf.



# Safety Key

## Safety Key

Der Betrieb des Laufbandes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Safety Key ordnungsgemäß eingesetzt wurde. Wenn sich der Safety Key nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Laufband automatisch. Vor jedem Training ist darauf zu achten, dass die Schnur des Safety Keys mit dem Clip an der Kleidung befestigt wird. Wenn Sie das Laufband schnell abstoppen wollen, die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Safety Key mit Hilfe der Schnur vom Kontaktpunkt ab. Im Falle eines Sturzes löst sich der Safety Key aufgrund der Verbindung zu Ihrer Kleidung selbstständig vom Cockpit. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass der Clip fest an Ihrer Kleidung angebracht ist, damit er sich bei Zug nicht davon lösen kann. Stellen Sie die Länge des Seils so ein, dass es leicht während des Trainings durchhängt.
Ohne den ordnungsgemäß eingesetzten Safety Key ist ein Betrieb des Laufbandes nicht möglich.
Wird der Safety Key während des Trainings vom Kontaktpunkt gezogen so stoppt das Laufband automatisch. I
.



## Funktionstest von Safety Key

Überprüfen Sie vor jeder Nutzung des Laufbandes die ordnungsgemäße Funktion des Safety Keys .
Starten Sie hierzu das Laufband ohne es hierbei zu betreten. Ziehen Sie den Safety Key aus seiner Kontaktposition. Nun muss das Laufband sofort stoppen.

**⚠ACHTUNG:**

Benutzen Sie das Laufband in keinem Fall bei nicht ordnungsgemäß funktionierendem Safety Key

# Verhalten im Notfall

## Sicherheitsabstand

Wählen Sie den Standort des Laufbandes so aus, dass sich hinter dem Laufband im Trainingsbetrieb eine freie Sicherheitsfläche mit einer Länge von mindestens 200 cm und einer Breite von mindestens 100 cm befindet.
Des Weiteren benötigen Sie während des Trainingsbetriebes auf der rechten und/oder linken Seite des Laufbandes eine freie Sicherheitsfläche die mindestens der Länge des Laufbandes entspricht und eine Mindestbreite von 100 cm aufweist.

## Verhalten im Notfall

Sollten Sie während des Trainings merken, dass Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen, Ihnen übel wird oder eine andere Notsituation sich ergibt, so ziehen Sie sofort den Saftey Key um den Notstopp auszulösen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest und stellen Sie beiden Füße auf die seitlichen Trittflächen. Sollten Sie während des Trainings in Stolpern kommen, so fassen Sie sofort mit beiden Händen die Handläufe, stützen sich mit Händen und Armen auf den Handläufen ab und bringen Ihre Füße rechts und links auf die seitlichen Trittflächen. Diese Situation sollten Sie auch mehrmals üben, damit in einer Notsituation Ihnen die entsprechende Reaktion leicht fällt.
Tragen Sie während jeder Benutzung des Laufbandes unbedingt den Saftey Key. Sorgen Sie auch dafür, dass Dritte, die das Laufband nutzen über die Sicherheitshinweise informiert wurden und ebenfalls den Safety Key immer während des Trainings anlegen!

## ⚠ ACHTUNG

Bevor Sie Pflege-, Reinigungs-, Wartungs-, Reparatur- oder vergleichbare Arbeiten an Ihrem Trainingsgerät ausführen, schalten Sie Ihr Trainingsgerät aus und entfernen das Netzkabel. Überprüfen Sie vor Beginn der geplanten Arbeiten unbedingt, dass Ihr Trainingsgerät vollständig vom Stromnetz getrennt und ausgeschaltet ist. Erst wenn alle Arbeiten komplett abgeschlossen und der Trainingszustand Ihres Gerätes vollständig wieder hergestellt wurde, darf das Trainingsgerät wieder mit dem Stromnetz verbunden und eingeschaltet werden.

## Vor der ersten Inbetriebnahme bzw. nach langer Trainingspause

Prüfen Sie, ob das Laufband sicher steht. Es dürfen keine Gegenstände auf oder unter dem Gerät liegen. Vergewissern sie sich das ein durchgängiger Schmierfilm (Silikon) auf dem Laufdeck vorhanden ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so verwenden Sie das beiliegende Silikon und einen Schmierfilm aufzubringen.

## Wartungs- & Reinigungsintervalle:

Reinigen Sie nach jedem Training das Laufband mit einem feuchten Tuch, um mögliche Schweiß- und/oder Flüssigkeitsrückstände zu entfernen. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.
Trocknen Sie die gereinigten Stellen gut ab.

**Kontrolle der Schmierung des Laufgurts: 1x wöchentlich**

Sollte man bei der Kontrolle feststellen das keine ausreichende Schmierung mehr vorhanden ist, so muss umgehend geschmiert werden und der Kontrollintervall angepasst werden, d.h. es muss in kürzeren Abständen kontrolliert werden. Besitzt das Laufband einen Klappmechanismus und stand lange Zeit aufrecht, so überprüfen Sie ob noch ausreichend Schmierung vorhanden ist.

**Kontrolle des Gurtlaufes: 1x wöchentlich**

Der Lauf des Laufgurtes muss regelmäßig überprüft werden. Sollten Sie feststellen das des Laufgurt zu einer bestimmten Seite wegläuft, so muss dies umgehend korrigiert werden. Lesen Sie hierzu den entsprechenden Abschnitt der Anleitung.

**Aussaugen des Motorraum: 1x monatlich**

Um den Motorraum zu reinigen lösen Sie die Schrauben der Motorabdeckung und heben Sie diese an.
ACHTUNG: Diese Arbeiten dürfen nur durchgeführt werden, wenn das Trainingsgerät ausgeschaltet und das Netzkabel entfernt wurde. Netzstecker
Saugen Sie den sichtbaren Staub mit einer kleine Düse eines Staubsaugers ab. Verwenden Sie auf keine Fall Reinigungsmittel oder Druckluft.

**Überprüfung des Befestigungsmaterials: 1x monatlich**

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

## Warum ist Wartung meines Laufbandes so wichtig?

Damit Sie lange Freude an Ihrem Laufband haben ist es wichtig einige grundlegende Wartungsarbeiten regelmäßig und gewissenhaft durchzuführen. Die Intervalle dieser Arbeiten hängen sehr stark vom Nutzungsgrad des Gerätes ab und deshalb können die angegeben Intervalle durchaus kürzer ausfallen.

## Was kann bei mangelnder Wartung passieren?

Zwischen Laufgurt und Laufdeck entsteht bei der Benutzung Reibung. Jegliche Art der Reibung bedeutet Verschleiß und verringert so die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes. Durch die Schmierung mit Silikon zwischen Brett und Matte wird die Reibung vermindert und so die Lebensdauer erhöht. Läuft das Laufband trocken, so kommt es zu einer starken Erwärmung des Laufbrettes. Die Oberfläche des Laufbrettes wird zerstört und die Laufmatte ebenfalls. Ab diesem Punkt wird die Reibung so hoch das es zu einer statischen Aufladung kommen kann, die sicher über den Rahmen bei Körperkontakt entladen kann. Dies ist nicht nur unangenehm, sonder kann auch die Elektronik der Laufbandes zerstören.

## Warum muss ich den Motoraum säubern?

Bedingt durch die Laufgurtbewegung und die Motorlüftung zieht das Laufband Staub aus der Umgebung an. Dieser lagert sich sowohl unter als auch im Gerät ab. Irgendwann wäre das Innere des Gerätes so verstaubt, das der Staub einen Kurzschluss an elektronischen Bauteilen verursachen kann. Um dies zu vermeiden ist eine regelmäßige Reinigung nötig.

## Schäden die durch unterlasse oder mangelnde Wartung und Pflege entstehen sind von der Gewährleistung und Garantie ausgeschlossen.

Schnell können daher Kosten für die Reparatur eines nicht gewarteten Trainiggerätes mehrere hundert Euro betragen. Ein hoher Preis der sich durch die regelmäßige Pflege und Wartung vermeiden lässt.

## Schmierung des Laufgurtes

**Die wichtigste Wartungsmaßnahme bei einem Laufband ist die regelmäßige und rechtzeitige Schmierung bzw. Wartung und Pflege des Laufgurtes. Aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege bzw. Schmierung des Laufgurtes entstandene Schäden bzw. Defekte, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt.**
Der Laufgurt Ihres Laufbandes muss immer dann geschmiert werden, wenn eine deutliche Reibungszunahme des Laufgurtes festzustellen ist. Dies kann sich als ruckende Bewegung während des Trainings, oder als Fehlermeldung E05 in der Cockpitanzeige bemerkbar machen.
Eine unzureichende Schmierung bzw. Pflege und die damit verbundene erhebliche Steigerung der Reibung führt zwangsläufig zu einem erhöhten Verschleiß und einer dadurch verursachten Beschädigung von Laufgurt, Laufdeck, Motor und Platine.
Die Nutzungshäufigkeit des Laufbandes ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie häufig Sie die Wartungsmaßnahmen durchführen müssen. Da dies von Nutzer zu Nutzer unterschiedlich ist empfehlen wir ein Serviceheft anzulegen. Sie sollten einen festen Tag in der Woche festlegen, an dem Sie in den ersten 6 Monaten der Nutzung die Schmierung des Laufgurtes prüfen. Heben Sie hierzu den Laufgurt im vorderen Drittel an und fühlen mit der Hand in der Mitte des Laufgurtes ob noch Schmierung vorhanden ist. Ist dies der Fall so tragen Sie das Datum und „Ok“ in Ihr Serviceheft, ist die Schmierung zu gering oder nicht mehr vorhanden, so schmieren Sie den Laufgurt und tragen dies ebenfalls mit Datum ein. Nach einiger Zeit können Sie dann den für Sie benötigten Schmierungsintervall ablesen.

**⚠ Auch wenn Sie kein Serviceheft führen möchten, überprüfen Sie unbedingt einmal pro Woche die Schmierung des Laufgurtes!**

**Erinnerungsfunktion**
Zusätzlich ist dieses Laufband mit einer Erinnerungsfunktion ausgestattet. Alle 300 Kilometer erscheint im Display die Meldung „OIL“ und es ertönt ein Warnsignal.

Nach erfolgte Überprüfung der Schmierung und eventueller Schmierung des Laufbandes halten Sie die Taste STOP für ca. 3 bis 5 Sekunden gedrückt um die Meldung und das Warnsignal abzustellen.

Prüfen Sie die Schmierung des Laufbandes und schmieren Sie den Laufgurt gemäß nachfolgender Anleitung bei Bedarf. Um die Erinnerungsfunktion zurückzusetzen halten Sie für ca. 5 Sekunden die STOP-Taste gedrückt.
Sollte über eine größere Zeitperiode das Laufband nicht genutzt werden oder die Lauffläche über einen längeren Zeitraum hochgeklappt sein, überprüfen Sie vor der Wiederbenutzung unbedingt die Schmierung des Laufgurtes und schmieren Sie gegebenenfalls nach.
Um den Laufgurt optimal zu schmieren nehmen Sie die **MAXXUS** Pflegeöl-Flasche, entfernen den regulären Schraubverschluss (Bild 1) und setzen dann den Schraubverschluss mit Röhrchen ein (Bild 2). Bevor Sie den Gurt nun schmieren stellen Sie sicher, dass das Laufband ausgeschaltet ist und sich der Laufgurt nicht mehr bewegt. Heben Sie nun den Laufgurt an (Bild 3).

Bild 1



Bild 2



Bild 3

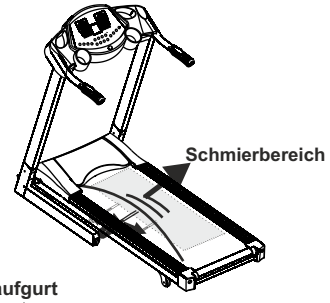
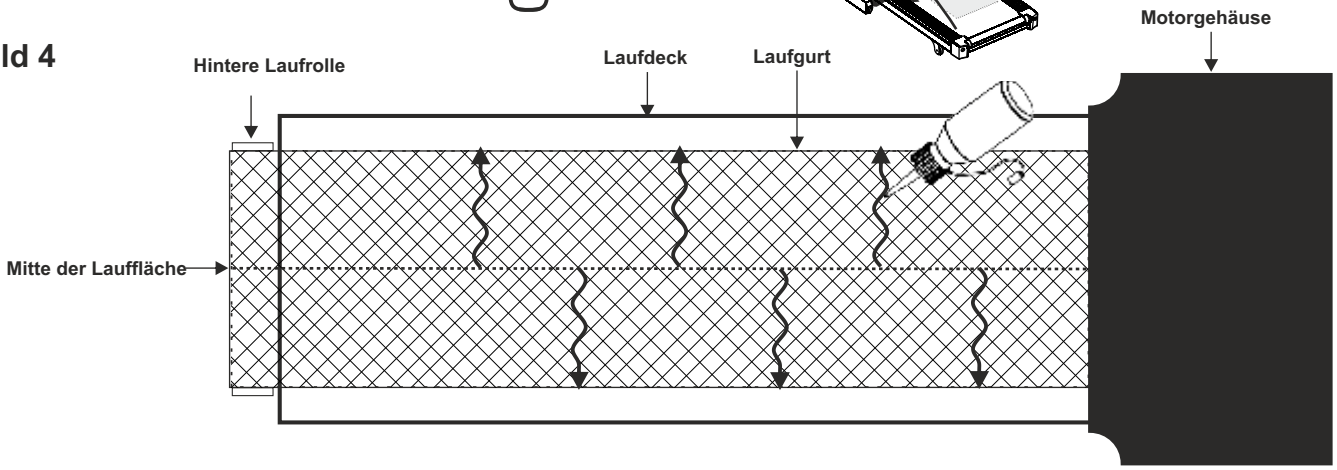



Bild 4



## Schmierung des Laufgurtes

⚠ **Verwenden Sie zum Schmieren der Laufmatte nur die beigefügte Silikonflasche, oder das MAXXUS® Pflege-Öl (erhältlich unter www.maxxus.de).**

⚠ **Verwenden Sie auf keinen Fall andere Silikon- oder Schmiermittel! Wir raten insbesondere von der Verwendung von Silikonsprays ab.**

Nachdem Sie den Schmiervorgang beendet haben, lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4 km/h ca. 3 bis 5 Minuten ohne Belastung laufen, um das Silikon-Öl optimal zu verteilen.

⚠ **Die Lauffläche nach dem Schmiervorgang für mindestens 3 Tage nicht hochklappen.**

## Justieren des Laufgurtes

⚠ **Das Laufband muss immer ausgeschaltet und das Netzkabel von der Steckdose getrennt sein, bevor Wartungs-, Reinigungs-, Reparatur- oder sonstige Arbeiten durchgeführt werden!**

Der Laufgurt sollte immer mittig und gerade laufen um eine möglichst lange Lebensdauer zu erreichen. Überprüfen Sie deshalb vor jedem Training, ob der Laufgurt gerade und mittig läuft, oder ob sich seine Ausrichtung verändert hat. Mögliche Gründe für die Veränderung der Ausrichtung des Laufgurtes sind:

- der Boden auf dem das Laufband steht ist uneben oder weist eine Neigung auf.
- Individuelle Laufstile (z. B. einseitige Gewichtsverteilung, Fuß-Schrägstellungen, etc.)

Der Laufgurt wird, wie nachfolgend beschrieben, folgendermaßen justiert:

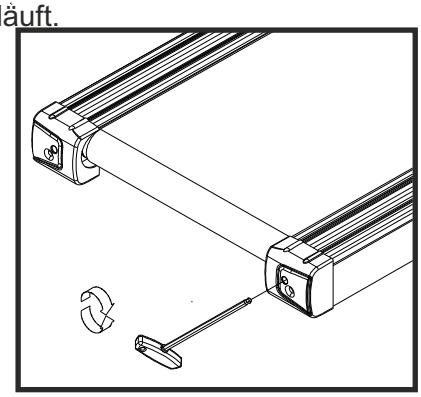
**1.** Starten Sie das Laufband und lassen Sie es mit einer konstanten Geschwindigkeit von 12 km/h laufen.

**2.1** Läuft der Gurt nach links, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandes $^1/_8$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube $^1/_8$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Warten Sie einen Moment, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.

⚠ Die Ausrichtung des Laufgurtes verändert sich bereits nach einer $^1/_8$ Umdrehung der Einstellschraube. Verändern Sie daher die Schraubenstellung nur Schritt für Schritt.

**2.2** Läuft der Gurt nach rechts, drehen Sie die rechte Einstellschraube $^1/_8$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube $^1/_8$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

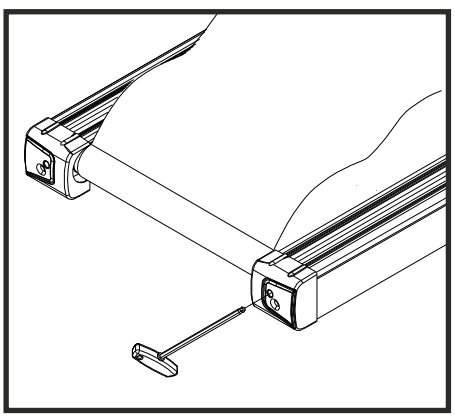
**3.** Läuft der Gurt wieder mittig, ist die Justierung richtig. Falls dies nicht der Fall sein sollte, wiederholen Sie die unter 2.1 und 2.2 beschriebenen Schritte solange, bis die Matte mittig läuft.



Sollte sich die Gurte nicht justieren lassen, setzen Sie sich bitte mit einem Fachmann in Verbindung.

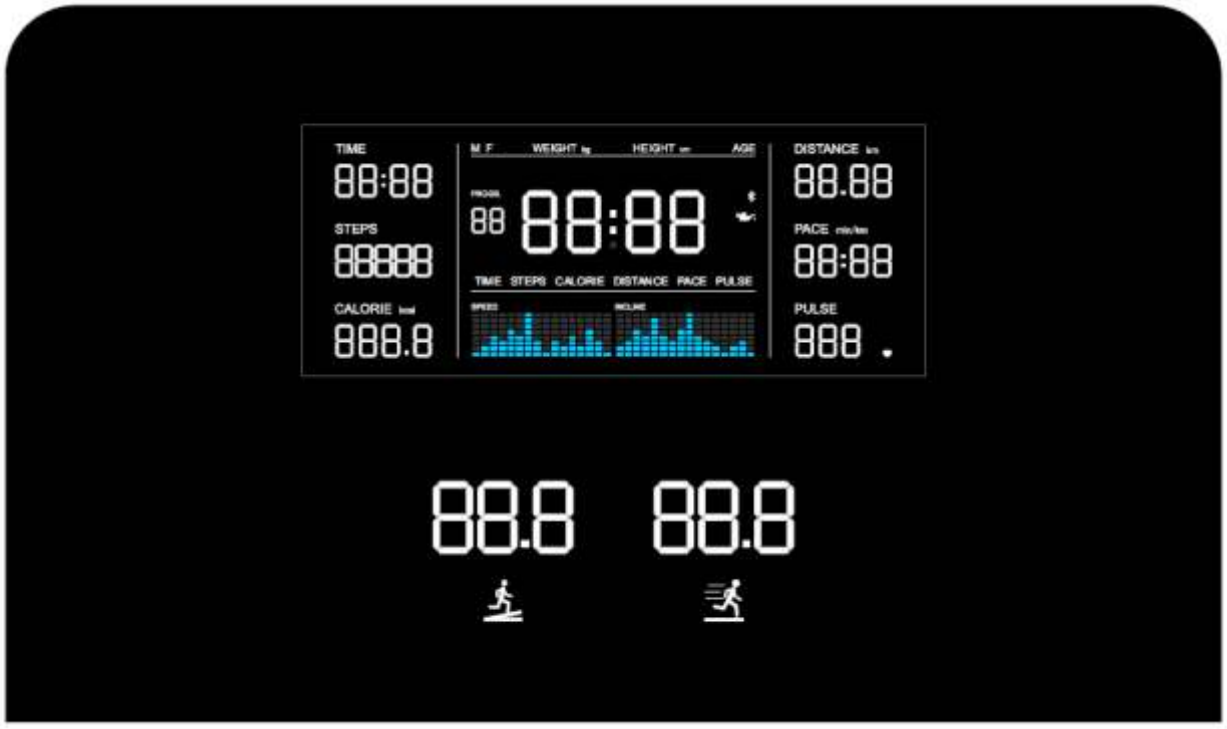
Wenn sich die Ausrichtung des Laufgurtes soweit verschoben hat, dass dieser an einer der beiden seitlichen Trittflächen schleift können Störungen und Defekte am Laufband auftreten. Schäden, die auf einer unterlassenen oder mangelhaften Justierung des Laufgurtes beruhen, werden **in keinem Fall** über die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt.

## Nachspannen des Laufgurtes



Sollte der Laufgurt während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (dies äußert sich durch ein spürbares Rucken während des Laufens), muss der gurt nach gespannt werden. Das Nachspannen wird über die selben Einstellschrauben, die auch zum Justieren des Laufgurtes benutzt werden, ausgeführt.

1. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es mit einer konstanten Geschwindigkeit von 4 km/h laufen.
2. Beide Einstellschrauben direkt aufeinander folgend $^1/_8$ Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
3. Versuchen Sie nun, die Laufmatte abzubremsen, in dem Sie auf dem Laufband so gehen, als würden Sie einen steilen Abhang hinab laufen. Sollte die vordere Rolle immer noch durchdrehen, wiederholen Sie den Spannvorgang erneut. Der Laufgurt sollte so gespannt sein, dass die vordere Rolle erst bei starkem Bremsen durchdreht.




## Trainingsdaten

**TIME** Anzeige der Trainingszeit

**DISTANCE** Anzeige der Trainingsstrecke

**PACE** Anzeige der durchschnittlichen Zeit die für 1.000 Meter benötigt wird, basierend auf der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit

**CALORIES** Anzeige der verbrauchten Kalorien*

**PULSE** Bei Verwendung der Handpulssensoren: Anzeige der aktuellen Pulsfrequenz
Bei Verwendung eines Sende-Brusgurtes**: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz

**STEPS** Anzeige der zurückgelegten Schritte

Anzeige der aktuellen Steigung

Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit

**Matrix SPEED** Grafische Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit. Ein Quadrat steht für 2km/h.

**Matrix INCLINE** Grafische Anzeige der aktuellen Steigung. Ein Quadrat steht für 2 Steigungsstufen.

***Hinweis zur Kalorienmessung**
Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt wird. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

****Hinweis zur Herzfrequenzmessung**
Sende-Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten.




## Tastatur

**START** Startet das gewählte Trainingsprogramm oder die QUICK-START-Funktion

**STOP** Pausefunktion: Drücken Sie die Taste während eine Trainingseinheit, dann stopp das Laufband und das Cockpit geht in den Pause-Modus. Im Display wird „PAU“ angezeigt. Um die Pause zu beenden drücken Sie die START-Taste.

Stop-Funktion: Um das Training zu beenden drücken Sie die STOP-Taste 2x hintereinander. Das Cockpit setzt nun alle Werte wieder automatisch auf Null.

**MODE** Auswahl der manuellen Trainingsprogramm

**PROGRAMS** Taste zur Auswahl der verschiedenen Trainingsprogramme

**INCLINE** ▽△ Während der Programmierung: Vorgabe von Werten
Während des Trainings: Veränderung der Steigung des Laufbandes von Stufe 0 bis 15 in 0,5-Schritten

**SPEED** +− Während der Programmierung: Vorgabe von Werten
Während des Trainings: Veränderung der Geschwindigkeit des Laufbandes von 0,8 bis 18km/h in 0,1km/h-Schritten.

**DISPLAY-ALT** Taste zum Wechseln der Anzeige von Trainingswerten im Display.

**Direktwahltasten SPEED**
Über die Direktwahltasten SPEED können die vorprogrammierten Geschwindigkeiten 6, 8 und 10km/h direkt angewählt werden.

**Direktwahltasten INCLINE**
Über die Direktwahltasten INCLINE können die vorprogrammierten Steigungsstufen 3, 5 und 7 direkt angewählt werden.

**Programm-Direktwahltasten**
Über die Tasten MANUAL (P1) / HRC / INTERVAL (P2) / LOSE WEIGHT (P3) / WALK (P4) / und RUN (P5) können die jeweiligen Programme direkt ausgewählt werden.

## Weitere Funktionen

### Handpuls-Sensoren
Dienen zur kurzzeitigen Pulskontrolle. Umfassen Sie hierzu mit beiden Händen die Handsensoren. Nach kurzer Zeit wird der aktuelle Puls im Display angezeigt. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „*Pulsmessung über Handsensoren*“ sowie „*Warnhinweise zur Puls- und Herzfrequenzmessung*“ in dieser Anleitung.

### Herzfrequenz-Messung
Das Cockpit dieses Laufbandes ist bereits werkseitig mit einem Empfänger (Receiver) für die drahtlose Herzfrequenzmessung ausgestattet. Hierzu wird ein, nicht im Lieferumfang enthaltener, Sende-Brustgurt benötigt. Dieser brustgurt muss auf der Frequenz 5 KHz senden und uncodiert sein. MAXXUS® empfiehlt hier die Verwendung eines POLAR® T34 Sende-Brustgurts. Die Verwendung von Bluetooth Brustgurten ist nicht möglich. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „*Herzfrequenzmessung über Brustgurt*“ sowie „*Warnhinweise zur Puls- und Herzfrequenzmessung*“ in dieser Anleitung.

### Line-In Anschluss & Lautsprecher
Das Cockpit das Laufbandes ist mit einem Line-In-Anschluss und Lautsprechern versehen. Über das im Lieferumfang enthaltene Line-In-Kabel können Sie eine externe Musikquelle (z. B. Smartphone, MP3-Player, etc.) anschließen und die Audio-Quelle über die Lautsprecher wiedergeben. Die Lautstärke wird hierbei über das extern angeschlossene Gerät reguliert. Eine Laustärkenregulierung über das Cockpit ist nicht möglich.

**USB-Ladeanschluss**
Anschlussmöglichkeit für einen USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten)

### Laufband einschalten
Verbinden Sie den Netzstecker des Stromkabels mit einer geerdeten, mit 16 A einzeln abgesicherten und vom Fachmann installierten Steckdose. Schalten Sie nun das Laufband mit der Ein-/Ausschalt-Taste (befindet sich auf der Rückseite des Motorgehäuses) ein.

### Laufband ausschalten
Um das Laufband auszuschalten betätigen Sie erneut die Ein-/Ausschalt-Taste. Entfernen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.

**ACHTUNG:**
Bevor Sie das Laufband ausschalten achten Sie immer drauf, dass sich die Steigung auf Level Null befindet.

## Quickstart
Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie die START-Taste.
Das Laufband startet automatisch nach einem Countdown und die Trainingszeit beginnt jetzt zu laufen.
Mit den SPEED-Tasten regulieren Sie die Geschwindigkeit, mit den INCLINE-Tasten die Steigung während des Trainings. Um das Training zu beenden drücken Sie 2x die STOP-Taste.

## Manuelles Training

Bei dieser Trainingsart gibt der Benutzer ein Trainingsziel, z. B. die Trainingszeit vor. Der vorgegebene Wert beginnt bei Trainingsstart im Count-Down-Verfahren rückwärts zu laufen.

**Schritt 1: Programmauswahl.**
Schalten Sie das Laufband ein und Drücken Sie einmal die MODE-Taste.

**Schritt 2: Auswahl und Vorgabe des Trainingsziels**

**Schritt 2.1: Vorgabe der Trainingszeit**
Im Anzeigefeld für „TIME“ blinkt der Wert „30:00".
Wenn Sie die Trainingszeit als Ihr Trainingsziel vorgeben wollen, so geben Sie die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein. Fahren Sie dann unmittelbar mit Schritt 3 fort.

Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten drücken Sie die MODE-Taste sobald der Wert „30:00" im Fenster „TIME“ erscheint.

**Schritt 2.2: Vorgabe der Trainingsstrecke**
Im Anzeigefeld für „DISTANCE“ blinkt der Wert „1.00".
Wenn Sie die Trainingsstrecke als Ihr Trainingsziel vorgeben wollen, so geben Sie die gewünschte Distanz von 0.5 bis 99.5km durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein. Fahren Sie dann unmittelbar mit Schritt 3 fort.

Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten drücken Sie die MODE-Taste sobald der Wert „1.00" im Fenster „DISTANCE“ erscheint.

**Schritt 2.3: Vorgabe des Kalorienverbrauchs**
Im Anzeigefeld für „CALORIE“ blinkt der Wert „50.0".
Wenn Sie den Kalorienverbrauch als Ihr Trainingsziel vorgeben wollen, so geben Sie den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 999 Kalorien durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein.

Fahren Sie dann unmittelbar mit Schritt 3 fort.

**Schritt 3: Trainingsstart**
Drücken Sie nach der Eingabe des gewünschten Trainingsziel die START-Taste. Im Display wird ein Countdown angezeigt. Nach Beendigung des Countdowns startet das Laufband automatisch.

Mit den SPEED-Tasten regulieren Sie die Geschwindigkeit, mit den INCLINE-Tasten die Steigung während des Trainings.
Das Training endet automatisch mit dem Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

## Trainingsprofile P02 - P12

Bei dieser Trainingsart stehen dem Benutzer 12 bereits vorgegeben und festinstallierte Trainingsprofile zur Verfügung. Jedes Profil besteht aus 16 Segmenten. Die vom Benutzer vorgegebene Gesamt-Trainingszeit bestimmt somit die Dauer der Segmente (Trainingszeit : 16 = Einzelzeit pro Segment).

**Schritt 1: Programmauswahl**
Schalten Sie das Laufband ein und wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der PROG-Taste aus.
Über die Programm-Direktwahltasten können die Programme P2 (INTERVAL), P3 (LOSE WEIGHT), P4 (WALK) und P5 (RUN) direkt ausgewählt werden.

**Schritt 2: Vorgabe der Trainingszeit**
Im Anzeigefeld für „TIME“ blinkt der Wert „30:00". Geben Sie die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein.

**Schritt 3: Trainingstart**
Drücken Sie nach der Eingabe der Trainingszeit die START-Taste. Im Display wird ein Countdown angezeigt.
Nach Beendigung des Countdowns startet das Laufband automatisch.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

| Programme | | Segmente | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| P1 (MANUAL) | km/h | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Steigung | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P2 (INTERVAL) | km/h | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5 |
| | Steigung | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P3 ( LOSE WEIGHT) | km/h | 5 | 5 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 5 | 5 |
| | Steigung | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P4 (WALK) | km/h | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 10 | 5 |
| | Steigung | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P5 ( RUN ) | km/h | 5 | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 5 | 5 | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 9 | 9 | 5 |
| | Steigung | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P6 | km/h | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 5 | 5 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| | Steigung | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P7 | km/h | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 6 | 5 | 5 |
| | Steigung | 0 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 0 | 0 |
| P8 | km/h | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Steigung | 0 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 0 | 0 |
| P9 | km/h | 5 | 5 | 5 | 8 | 9 | 9 | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | Steigung | 0 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| P10 | km/h | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | 9 | 10 | 6 | 10 | 11 | 11 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | Steigung | 0 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 8 | 8 | 0 | 0 |
| P11 | km/h | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 |
| | Steigung | 0 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 8 | 0 | 0 |
| P12 | km/h | 5 | 7 | 10 | 12 | 9 | 9 | 12 | 12 | 9 | 9 | 12 | 12 | 7 | 7 | 5 | 5 |
| | Steigung | 0 | 5 | 3 | 2 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 0 | 0 |

# Trainingsprogramm P01 - MANUAL

Bei diesem Programm kann der Nutzer sich ein eigenes Trainingsprofil verstellen.
Dieses Trainingsprofil besteht aus 16 Segmenten. Die vom Benutzer vorgegebene Gesamt-Trainingszeit bestimmt somit die Dauer der einzelnen Segmente (Trainingszeit : 16 = Einzelzeit pro Segment).

**Schritt 1: Programmauswahl**
Schalten Sie das Laufband ein und wählen Sie das Programm P1 MANUAL durch Drücken der PROG-Taste aus.
Über die Programm-Direktwahltaste kann das Programm MANUAL (P1) direkt ausgewählt werden.

**Schritt 2: Vorgabe der Trainingszeit**
Im Anzeigefeld für „TIME“ blinkt der Wert „30:00". Geben Sie die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 99:00 Minuten durch Drücken der **+/-**Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder den ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) vor.
Drücken Sie die MODE-Taste um Ihre Eingabe zu bestätigen.

**Schritt 3: Vorgabe des Trainingsprofils**
Geben Sie die Geschwindigkeit mit **+/-**Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) und die Steigung mit ▲/▼ Tasten Steigung (INCLINE) für das erste von 16 Segmenten ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben durch Drücken der MODE-Taste.
Verfahren Sie nun mit den restlichen 15 Segmenten so, wie bei Segment zuvor beschrieben.

**Schritt 4: Trainingstart**
Drücken Sie nach der Eingabe der Trainingszeit die START-Taste. Im Display wird ein Countdown angezeigt.
Nach Beendigung des Countdowns startet das Laufband automatisch.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

## Herzfrequenzgesteuertes Programm - HRC

Bei diesen Programm handelt es sich um herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm.
Hierbei gibt der Benutzer eine gewünschte Zielherzfrequenz vor. Diese wird vom Cockpit des Laufbandes permanent mit der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers verglichen. Ist hierbei die tatsächliche Herzfrequenz niedriger als die gewünschte Zielherzfrequenz, so erhöht das Laufband automatisch die Geschwindigkeit. Ist der Wert höher, so verringert das Laufband automatisch die Geschwindigkeit. Die Hauptvoraussetzung für dieses Programm ist eine permanente und exakte Übermittlung der Herzfrequenzwerte. Aus diesem Grund kann dieses Programm nur unter Verwendung eines uncodierten Herzfrequenz-Brustgurtes genutzt werden. Dieser ist als Zubehör erhältlich. Die Nutzung dieses Programms mittels der Handpulssensoren ist nicht möglich. Lesen Sie hierzu auch die Kapitel „Herzfrequenzmessung“, „Warnhinweise zur Puls- & Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

**Schritt 1: Programmauswahl.**
Schalten Sie das Laufband ein und Drücken Sie die Direktwahltaste HRC bis im Display „HRC“ angezeigt wird.
Drücken Sie nun zur Bestätigung die MODE-Taste.

**Schritt 2: Altersvorgabe**
Geben Sie nun das Benutzeralter durch Drücken der **+/-**Tasten für Geschwindigkeit (SPEED). Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 3: Zielpulsvorgabe**
Im Display erscheint, die vom Cockpit kalkulierte Zielherzfrequenz (target pulse). Diese beträgt 60% der maximalen Herzfrequenz. Wenn Sie mit dem errechneten Wert trainieren möchten, drücken Sie die MODE-Taste. Sollten Sie mit einem individuellen Zielherzfrequenz trainieren wollen, so geben Sie diese durch Drücken der **+/-**Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) vor. Hierbei sind Werte von 84 bis 195 möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.
Lesen Sie hierzu auch die Kapitel zur Puls- und Herzfrequenzmessung in dieser Anleitung.

**Schritt 4: Vorgabe der maximalen Geschwindigkeit**
Geben Sie die maximale Geschwindigkeit, also die Geschwindigkeit, die während des HRC-Programms vom Computer nicht überschritten werden soll, von3,0 bis 18,0km/h durch Drücken der **+/-**Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) vor.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 5: Vorgabe der Trainingszeit**
Geben Sie die gewünschte Trainingszeit von 05:00 bis 139:00 Minuten der **+/-**Tasten für Geschwindigkeit (SPEED)
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 6: Trainingsstart**
Drücken Sie nun die START-Taste. Im Display wird ein Countdown angezeigt. Die Trainingszeit beginnt nach Beendigung des Countdowns zu laufen und das Laufband startet automatisch mit einer Geschwindigkeit von 3km/h.

**Trainingsende**
Das Laufband stoppt nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit automatisch.

Ist die aktuelle Herzfrequenz immer noch niedriger als die Ziel-Herzfrequenz, wenn die für das Programm festgelegte maximale Geschwindigkeit erreicht wurde, so erhöht das Laufband automatische die Steigung.

# Ermittlung des Body-Mass-Index

**Schritt 1: Programm-Auswahl**
Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie so oft die PROGAMS-Taste bis im Display “FAT“ erscheint.
Drücken Sie die MODE-Taste um die Programmauswahl zu bestätigen.

**Schritt 2: Geschlechtseingabe (F1)**
Geben Sie das Benutzergeschlecht (“01“ männlich / „02“ = weiblich) durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 3: Altersvorgabe (F2)**
Geben Sie das Benutzeralter von 10 bis 99 Jahre durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 4: Benutzergröße (F3)**
Geben Sie die Körpergröße des Benutzers von 100 bis 200cm durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 5: Benutzergewicht (F4)**
Geben Sie das Körpergewicht des Benutzers von 20 bis 150kg durch Drücken der **+/-** Tasten für Geschwindigkeit (SPEED) oder der ▲/▼ Tasten für Steigung (INCLINE) ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

**Schritt 6: Programmstart**
Sobald im Display „F5" angezeigt wird umfassen Sie die handpulssensoren mit beiden Händen.

**Schritt 7: Programmende**
Nach erfolgreicher Messung wird im Display der BMI (Body-Mass-Index) angezeigt.

**Body-Mass-Index (BMI)**
Dieser Wert errechnet sich aus dem Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße und dient zur Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Bitte beachten Sie, dass der BMI lediglich ein grober Richtwert ist, da er weder Körperbau und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.Der „ideale“ BMI hängt vom Alter ab.
Die Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen.

| Alter | BMI |
|---|---|
| 19 - 24 Jahre | 19 - 24 |
| 25 - 34 Jahre | 20 - 25 |
| 35 - 44 Jahre | 21 - 26 |
| 45 - 54 Jahre | 22 - 27 |
| 55 - 64 Jahre | 23 - 28 |
| > 64 Jahre | 24 - 29 |

## Fitnesstraining mit der APP FitShow

Das Cockpit Ihres Laufbandes ist bereits serienmäßig mit einem Bluetooth-Empfänger ausgetattet.
Laden Sie sich die APP Fitshow auf ein dafür ausgelegtes Smartphone oder einen Tablet-PC.
Scannen Sie hierzu den sich auf der Rückseite dieser Anleitung befindlichen QR-Code.

**Schritt 1:** Laden Sie im App-Store/Play-Store die App „FitShow“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone oder Tablet-PC.

**Schritt 2:** Registrieren Sie sich bei bei FitShow. Nutzen Sie hierfür bitte eine korrekte E-Mailadresse, da Sie einen Bestätigungscode per E-Mail erhalten.

**Schritt 3:** Stellen Sie sicher dass das Laufband eingeschaltet ist! Gehen Sie nun oben in der App-Auswahl auf „Indoor“ und drücken Sie auf „Search“. Das Laufband wird nun angezeigt. Sobald Sie Ihr Laufband ausgewählt haben, können Sie den vollen Umfang der App nutzen.




## Hinweis:

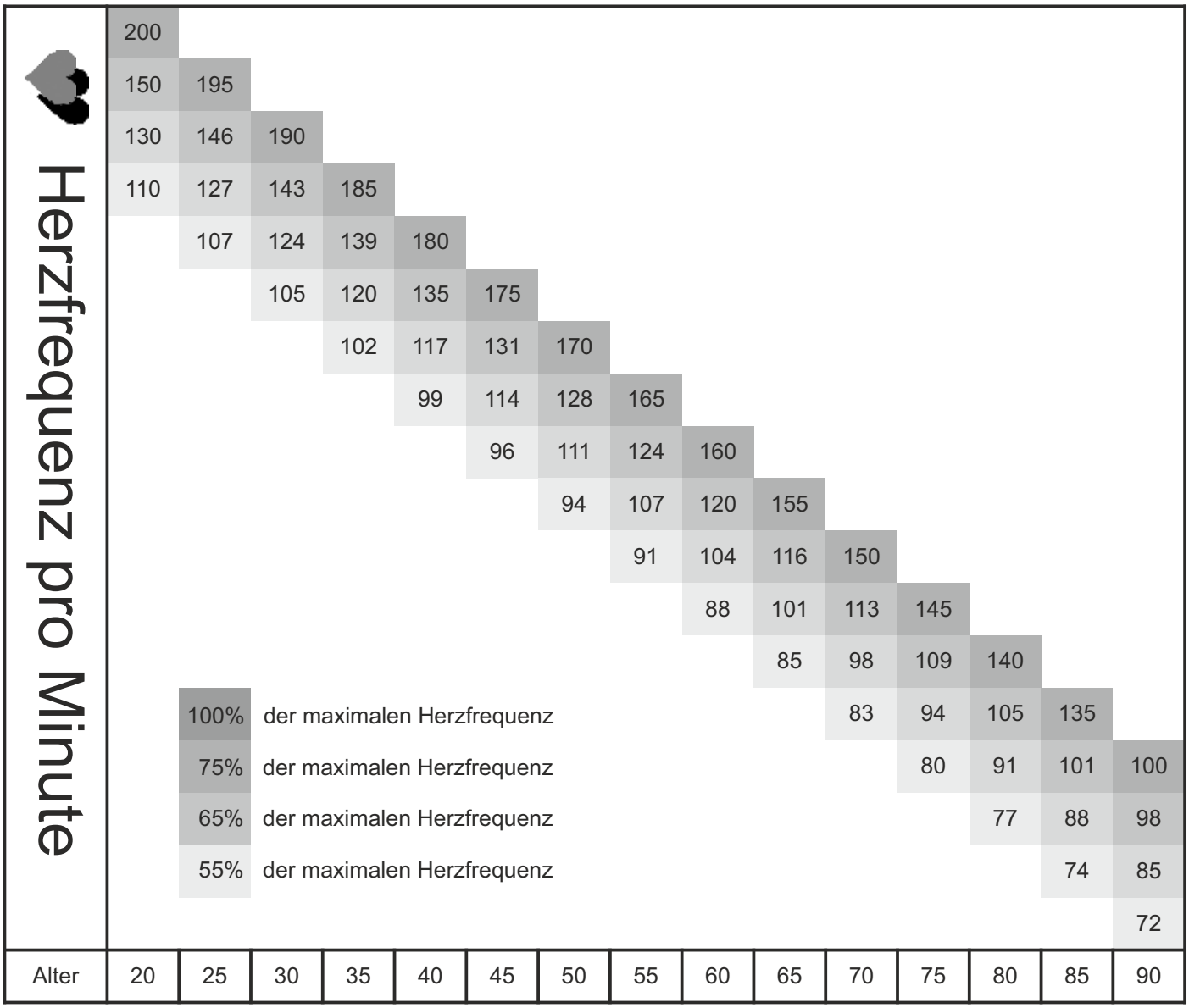
Bitte beachten Sie, dass wir ausschließlich die Basis für die Nutzung des Gerätes mit einer APP bereitstellen. Bei Fragen zur Benutzung der App und/oder dem von Ihnen verwendeten Smartphone oder Tablet-PC wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Anbieter.

## Wiedergabe einer Audioquelle

Dieses Trainingsgerät verfügt über zwei Möglichkeiten eine Audioquelle über die im Cockpit integrierten Lautsprecher wiederzugeben.

## 1. Anschluss einer externen Audioquelle über den MP3 Chinch-Anschluss

Über den, sich auf der Cockpitvorderseite befindlichen Chinch-Anschluss können externe Audioquellen (MP3-Player, Smartphone, etc.) mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audiokabel (3,5mm-Klinkenstecker) mit dem Trainingsgerät verbunden werden. Voraussetzung hierfür ist, dass die externe Audioquelle über einen passenden Anschluss für dieses Kabel verfügt.
Sobald die externe Musikquelle angeschlossen wurde und die Wiedergabe an der externen Quelle gestartet wurde, startet die Wiedergabe der Musik, des Hörbuchs, etc. über die Lautsprecher.
**ACHTUNG:**
Bei dieser Art der Audio-Wiedergabe erfolgt die Steuerung (Lautstärkeregelung, Start, Pause, etc.) ausschließlich über die externe Audioquelle, wie z. B. dem Smartphone. Eine Steuerung über das Cockpit ist nicht möglich!




| Alter | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | 195 | | | | | | | | | | | | | |
| | 130 | 146 | 190 | | | | | | | | | | | | |
| | 110 | 127 | 143 | 185 | | | | | | | | | | | |
| | | 107 | 124 | 139 | 180 | | | | | | | | | | |
| | | | 105 | 120 | 135 | 175 | | | | | | | | | |
| | | | | 102 | 117 | 131 | 170 | | | | | | | | |
| | | | | | 99 | 114 | 128 | 165 | | | | | | | |
| | | | | | | 96 | 111 | 124 | 160 | | | | | | |
| | | | | | | | 94 | 107 | 120 | 155 | | | | | |
| | | | | | | | | 91 | 104 | 116 | 150 | | | | |
| | | | | | | | | | 88 | 101 | 113 | 145 | | | |
| | | | | | | | | | | 85 | 98 | 109 | 140 | | |
| | | 100% | der maximalen Herzfrequenz | | | | | | | | 83 | 94 | 105 | 135 | |
| | | 75% | der maximalen Herzfrequenz | | | | | | | | | 80 | 91 | 101 | 100 |
| | | 65% | der maximalen Herzfrequenz | | | | | | | | | | 77 | 88 | 98 |
| | | 55% | der maximalen Herzfrequenz | | | | | | | | | | | 74 | 85 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 72 |

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz
Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz
Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

## ⚠ Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung ⚠

**⚠ ACHTUNG**
Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen. Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgerät mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

## Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

**⚠ ACHTUNG**
Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

## Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.
Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.
Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

**⚠ ACHTUNG**
Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke konzipiert oder geeignet.
Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.
Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

# Trainingsempfehlungen

## Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

## Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.
Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.
Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akkustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

## Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

## Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



### Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab.
Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



### Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt.Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



### Bein-, Waden und Pomuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



### Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

# Trainingsempfehlungen

**Flüssigkeitszufuhr**
Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.
30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

**Trainingshäufigkeit**
Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

**Trainingsintensität**
Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

**Dauer der einzelnen Trainingseinheit**
Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

**Trainingsdokumentation**
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.
Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.
Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan.

**Kalenderwoche:_____ Jahr: 20____**

| Datum | Tag | Trainingsdauer | Trainingsstrecke | Kalorienverbauch | Ø Herzfrequenz | Kommentare |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Montag | | | | | |
| | Dienstag | | | | | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | | | | | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | | | | | |
| | Sonntag | | | | | |
| **Wochenergebnis:** | | | | | | |

## Technische Details

**Cockpit:**

Anzeige von:

- Zeit
- Strecke
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Steigung
- Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

**Technische Details:**

| | |
|---|---|
| Motor: | DC-Motor |
| Konstante Motorleistung: | 2,5 PS / 1,84kW |
| Antriebsart: | Rillenriemen |
| Geschwindigkeit: | 0,8 - 18,0 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar |
| Steigung: | 0 - 15%, in 0,5%-Schritten elektronisch verstellbar |
| Lauffläche: | ca. 1.300x 460mm |
| Aufstellmaßemaße: | ca. 1.650x790x147,5 mm (LxBxH) |
| Gesamtgewicht: | ca. 69kg |
| Maximales Benutzergewicht: | 120 kg |
| Stromversorgung: | 220-230V - 50Hz |

**Einsatzgebiete:** Heimbereich - ausschließlich private Nutzung!

## Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

**Batterien / Akkus**
Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.
Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

## Empfohlenes Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom.



### POLAR® Sende-Brustgurt T34

Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.



### MAXXUS® Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert.
Erhältlich in folgenden Größen:
• 160 x 90 cm
• 210 x 100 cm - für Laufbänder geeignet

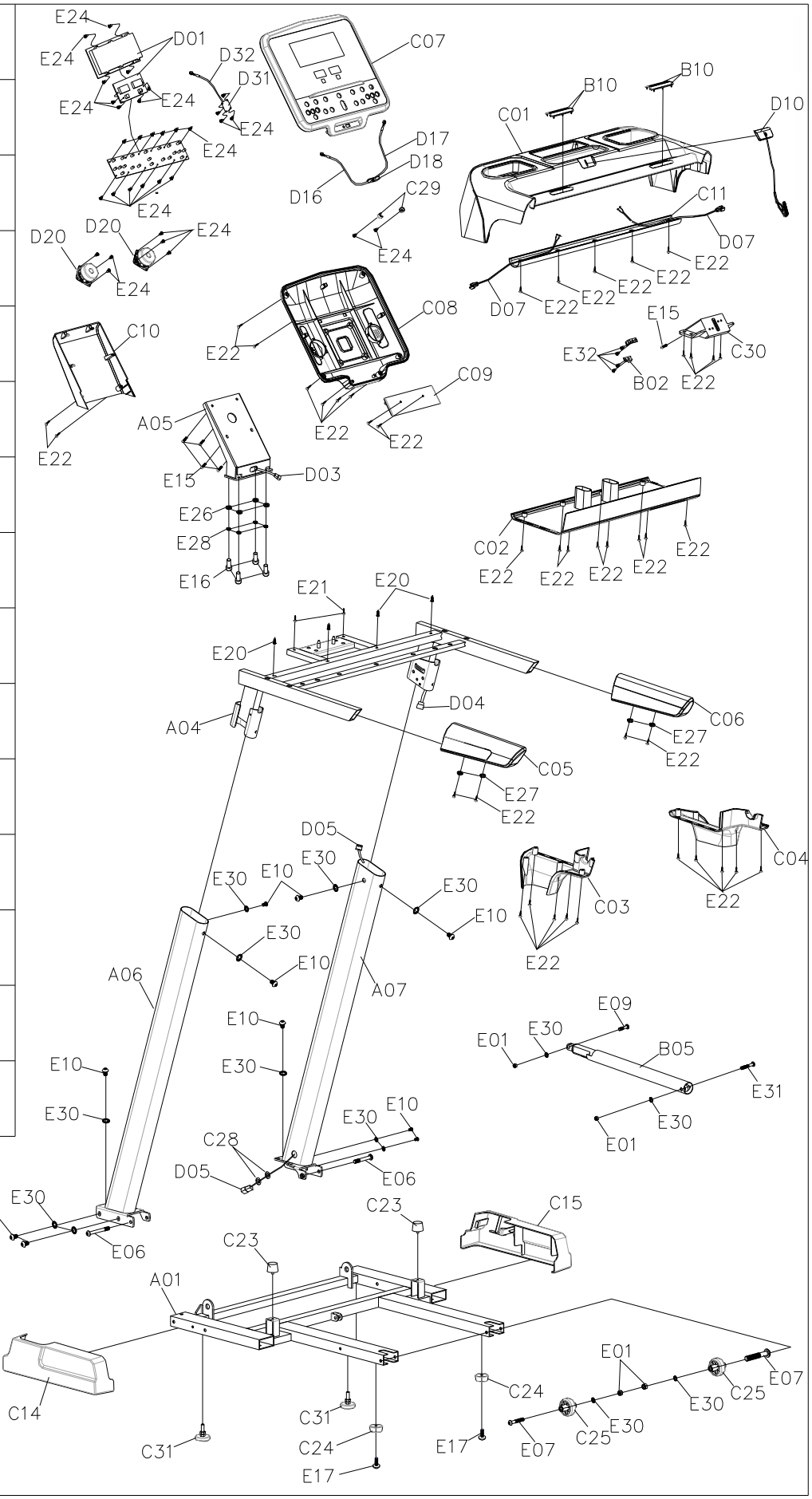


### MAXXUS® Silikon

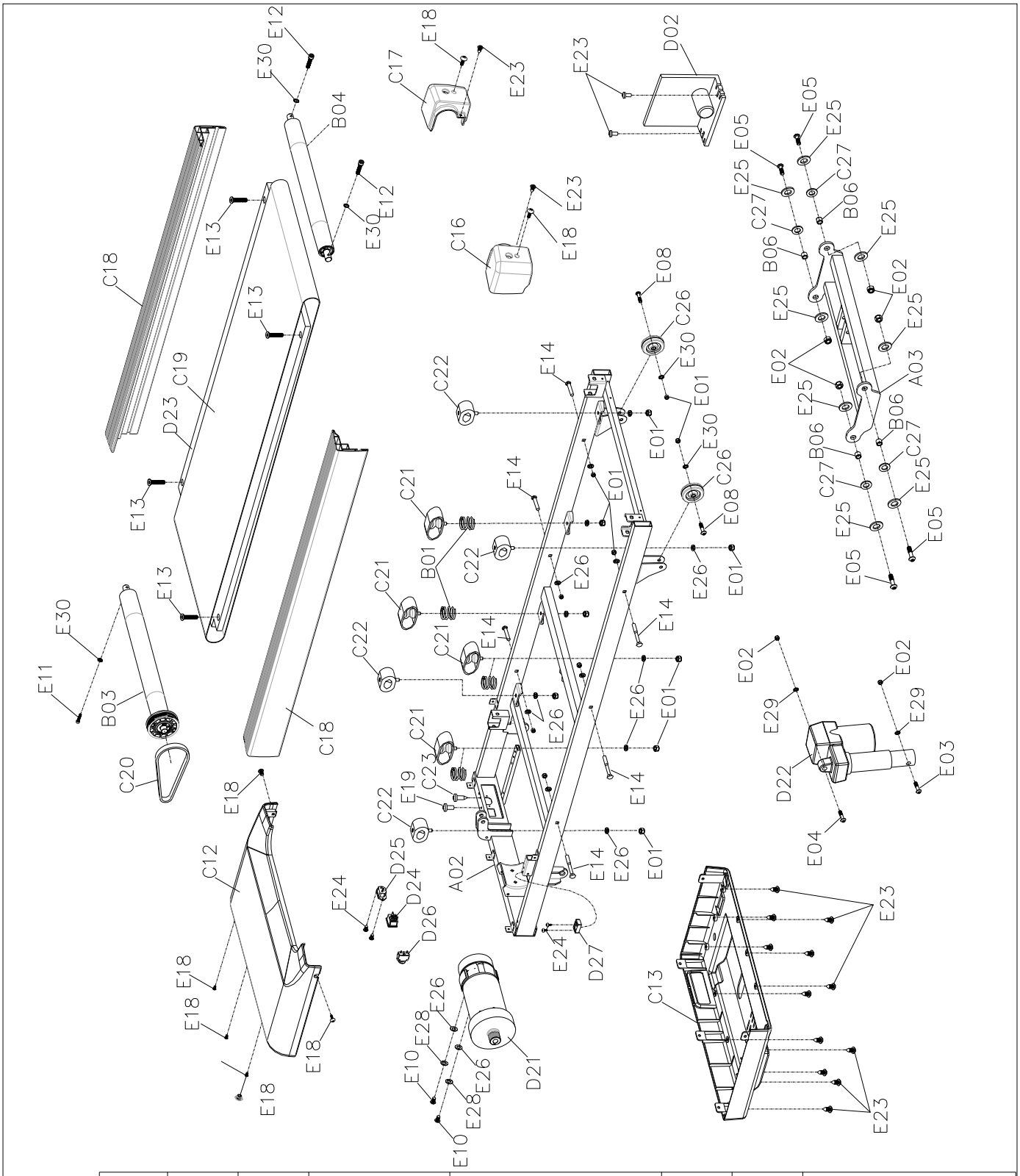
Optimales Schmier- und Trennmittel für Laufgurt und Laufdeck.
Erhältlich in folgenden Größen:
• 50 ml
• 250 ml

# Explosionszeichnung

| | |
|---|---|
| D30 | |
| D29 | |
| D28 | |
| D19 | |
| D15 | |
| D14 | |
| D13 | |
| D12 | |
| D11 | |
| D09 | |
| D08 | |
| D06 | |
| B07 | |
| B08 | |
| B09 | |



# Explosionszeichnung




| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J04 | J03 | J02 | J01 | G03 | G02 | G01 | F04 | F03 | F05 | F02 | F01 |

# Teile-Liste

| Teil | Beschreibung | Ausführung | Menge | Teil | Beschreibung | Ausführung | Menge |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A01 | Bottom frame | | 1 | C18 | Side rail | | 2 |
| A02 | Main frame | | 1 | C19 | Running belt | | 1 |
| A03 | Incline frame | | 1 | C20 | Motor belt | | 1 |
| A04 | Display frame | | 1 | C21 | Elliptical cushion pad | | 4 |
| A05 | Display support frame | | 1 | C22 | Cushion pad | | 4 |
| A06 | Left column | | 1 | C23 | Tapered cushion pad | | 2 |
| A07 | Right column | | 1 | C24 | Plain cushion pad | | 2 |
| B01 | Pressing spring 1 | | 4 | C25 | Transportation wheel | | 2 |
| B02 | Spring washer | | 2 | C26 | Adjustable wheel | | 2 |
| B03 | Front roller | D50xt3.0x562 | 1 | C27 | Plastic washer | | 4 |
| B04 | Rear roller | D46xt3.0x560 | 1 | C28 | Annular plug | | 2 |
| B05 | Air cylinder | | 1 | C29 | Fixation cap | | 2 |
| B06 | Sleeve | | 4 | C30 | Safety key socket | | 1 |
| B07 | Inner hex wrench | | 1 | C31 | Adjustable feet | | 2 |
| B08 | Cross solid wrench | | 1 | D01 | Display | | 1 |
| B09 | 5# Allen wrench | | 1 | D02 | Control board | | 1 |
| B10 | Stainless hand pulse | | 4 | D03 | Display upper wire | | 1 |
| C01 | Display front cover | | 1 | D04 | Display extension wire | | 1 |
| C02 | Display middle-bottom cover | | 1 | D05 | Display bottom wire | | 1 |
| C03 | Display left-bottom cover | | 1 | D06 | Heart rate upper wire | | 1 |
| C04 | Display right-bottom cover | | 1 | D07 | Heart rate bottom wire | | 2 |
| C05 | Left foam handlebar | | 1 | D08 | Safety key upper wire | | 1 |
| C06 | Right foam handlebar | | 1 | D09 | Safety key extension wire | | 1 |
| C07 | Control panel top cover | | 1 | D10 | Safety key | | 1 |
| C08 | Control panel bottom cover | | 1 | D11 | AC single wire | Length 200 blue | 1 |
| C09 | Front panel support | | 1 | D12 | AC single wire | Length 200 brown | 2 |
| C10 | Bottom panel support | | 1 | D13 | AC single wire | Length 350 brown | 1 |
| C11 | Handlebar bottom cover | | 1 | D14 | AC single wire | Length 350 blue | 1 |
| C12 | Motort op cover | | 1 | D15 | Earthed wire | Length 350 yellow and green | 1 |
| C13 | Motor bottom cover | | 1 | D16 | Audio socket wire | | 1 |
| C14 | Left bottom cover | | 1 | D17 | USB connection wire | | 1 |
| C15 | Right bottom cover | | 1 | D18 | USB module | | 1 |
| C16 | Left rear end cover | | 1 | D19 | MP3 connection wire | | 1 |
| C17 | Right rear end cover | | 1 | D20 | Speaker | | 2 |

# Teile-Liste

| Teil | Beschreibung | Ausführung | Menge |
|---|---|---|---|
| D21 | DC motor | | 1 |
| D22 | Incline motor | | 1 |
| D23 | Running board | | 1 |
| D24 | Square switch | | 1 |
| D25 | Power socket | | 1 |
| D26 | Load protector | | 1 |
| D27 | Magnetic sensor | | 1 |
| D28 | Magnetic ring | | 1 |
| D29 | Magnetic core | | 1 |
| D30 | Standard power cable | | 1 |
| D31 | Power amplifier | | 1 |
| D32 | Amplifier power wire | | 1 |
| E01 | Lock nut | M8 | 20 |
| E02 | Lock nut | M10 | 6 |
| E03 | Bolt | M10x90 | 1 |
| E04 | Bolt | M10x45 | 1 |
| E05 | Bolt | M10x30 | 4 |
| E06 | Bolt | M8x80 | 2 |
| E07 | Bolt | M8x70 | 2 |
| E08 | Bolt | M8x40 | 2 |
| E09 | Bolt | M8x30 | 1 |
| E10 | Bolt | M8x15 | 13 |
| E11 | Bolt | M8x55 | 1 |
| E12 | Bolt | M8x65 | 2 |
| E13 | Bolt | M8x25 | 4 |
| E14 | Bolt | M8x35 | 6 |
| E15 | Bolt | M6x15 | 4 |
| E16 | Bolt | M8x20 | 4 |
| E17 | Bolt | M5x16 | 2 |
| E18 | Bolt | M5x12 | 7 |
| E19 | Bolt | M5x8 | 1 |
| E20 | Screw | ST4.2x30 | 4 |
| E21 | Screw | ST4.2x25 | 2 |
| E22 | Screw | ST4.2x12 | 41 |
| E23 | Screw | ST4.2x12 | 16 |
| E24 | Screw | ST2.9x8 | 40 |
| E25 | Big washer | φ 10 φ26 2.0 | 8 |
| E26 | Flat washer | 8 | 20 |
| E27 | Big flat washer | φ 5 φ18 1.0 | 4 |
| E28 | Spring washer | 8 | 6 |
| E29 | Lock washer | 10 | 2 |
| E30 | Loch washer | 8 | 19 |
| E31 | Bolt | M8x45 | 1 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Notizen

# Notizen

# Gewährleistung*

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall den Serviceauftrag dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post, E-Mail oder Fax ein. Gerne können Sie auch online unter www.maxxus.com das Formular „Serviceauftrag“ im Bereich „Service“ nutzen.

**Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten**

Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

**Heimbereich:**
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

**Semiprofessioneller Bereich:**
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

**Professioneller Bereich:**
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

**Kaufbeleg und Seriennummer**

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

**Gewährleistungsbedingungen**

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

**Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung**

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.
In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

**service@maxxus.de**

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

**service@maxxus.de**

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

*Stand: Juni/2016

# Garantiebedingungen* - private Nutzung

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie bei ausschließlich privater Nutzung** zu den nachstehenden Bedingungen. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.

**I. Voraussetzungen der Garantie**

Für einen Garantieschutz müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

**1. Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland**

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb.
Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS® zu übermitteln.

**2. Geräteregistrierung**

Das Gerät ist innerhalb von 4 Wochen nach dem Erhalt schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigefügte „MAXXUS® Registrierungskarte". Spätere Registrierungen können leider nicht mehr entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt an uns per:

- Fax unter 06151 39735 400
- E-Mail an info@maxxus.de
- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt
  (bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)
- Nutzen Sie unser Registrierungs-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

**3. Wartung**

Für diesen Artikel gilt eine Wartungspflicht. Die Kosten der Wartung trägt der Käufer.
Das Wartungsintervall beginnt mit dem Kaufdatum und beträgt mit Ausnahme von Laufbändern **24 Monate**.
Das Wartungsintervall für Laufbänder beträgt **12 Monate**.

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim MAXXUS® Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per E-Mail, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieinanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen (nur bei Laufbändern) und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

**II. Ausschluss**

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

- Transport- und Fahrtkosten
- Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
- Notwendige Wartungsarbeiten
- Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
- Verschleißteile***

*** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- Laufgurt (Laufbänder)
- Antriebsriemen
- Kugellager
- Zugseile
- Überzüge an Haltegriffen
- Laufbrett (Laufbänder)
- Pedalriemen
- Folien
- Laufrollen

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS® Pflegeöle zu verwenden.
Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays.
Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS® Produkte zu verwenden.

**III. Leistungen im Garantiefall**

MAXXUS® steht es frei, das Produkt instandzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

**IV. Geltendmachung der Garantie**

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und eines vollständig ausgefüllten Serviceauftrages erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Der Serviceauftrag kann alternativ auch online unter www.maxxus.com im Bereich „Service" ausgefüllt werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Käufer den Fehler innerhalb von zwei Monaten anzeigt, nachdem er ihn erkannt hat bzw. hätte erkennen müssen.

Die Rechte aus der Garantie sind schriftlich innerhalb der Garantielaufzeit
per Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 2, 64331 Weiterstadt
per E-Mail an: info@maxxus.de
per Fax an: 06151 39735 400
zu richten.

**V. Gesetzliche Rechte**

Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.

* Stand: April/2016

** Eine private Nutzung setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.
Bei einer Nutzung durch Vereine liegt eine private Nutzung nur bei nicht wirtschaftlichen Vereinen vor.

# MAXXUS® Registrierungskarte

Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus.

**Geräte-Daten:**

Produktname: **RunMaxx 7.1** Produktgruppe: **Laufband**

Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

**Nutzungsart:**

☐ Private Nutzung

☐ Gewerbliche Nutzung

**Persönliche Daten:**

Firma: _____ Ansprechpartner: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße : _____ Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____ Land: _____

E-Mail: _____ Tel.-Nr.*: _____

Fax-Nr.*: _____ Handy-Nr.*: _____

* Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.maxxus.de/PDF eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

| **Datum** | **Ort** | **Unterschrift** |
|---|---|---|

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per...

...Post*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

...Fax: +49 (0) 61 51 / 39 73 5 - 400

...E-Mail: service@mxxus.de

...Online: Nutzen Sie unser Registrierungs-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

# Servicauftrag

## Geräte-Daten

Produktname: **RunMaxx 7.1**

Produktgruppe: **Laufband**

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Wo gekauft: _____

Zubehör: _____

## Nutzungsart

☐ Private Nutzung ☐ Gewerbliche Nutzung

## Persönliche Daten

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Hausnummer.: _____

PLZ/Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

## Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(z. B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

☐ Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS Group GmbH & Co. KG an.

Hiermit beauftrage ich die Firma MAXXUS Group GmbH & Co. KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

| Datum | Ort | Unterschrift |
|---|---|---|

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per...

...Post*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

...Fax: +49 (0) 61 51 / 39 73 5 - 400

...E-Mail: service@mxxus.de

...Online: Nutzen Sie unseren Serviceantrag im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

MAXXUS®



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**
Zeppelinstr. 2 ◆ D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de